प्रकृति अपनी संरचना का उपचार स्वयं करती है

आहार शुद्धि से शरीर और मन की शुद्धि

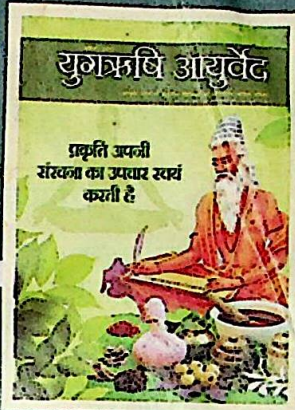
प्रत्येक व्यक्ति जीवन में स्वस्थ और प्रसन्न रहना चाहता है, कोई दुःखी या बीमार होना नहीं चाहता। फिर भी बीमारी आ ही जाती है। बीमार व्यक्ति का जीवन निराशा-जनक बन जाता है, जिसके कारण वह दुःख कष्ट परेशानी का अनुभव करता है और व्यक्ति हतोत्साहित हो जाता है तथा शरीर को उपयोगी नहीं बना पाता है। इससे जीवन के पुरुषार्थ चतुष्टय (धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष) की सिद्धि नहीं कर पाता है। इस शरीर को स्वस्थ, प्रसन्न रखने के लिए स्वास्थ्य के नियमों पर ध्यान देना चाहिए। भोजन-छाजन पर ध्यान देना चाहिए। क्योंकि **'आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः'** आहार शुद्ध होने पर ही प्राणी स्वस्थ, प्रसन्न रह पाता है।

भोजन से ही शरीर प्राण और मन का निर्माण होता है। यह ध्यान रखना जरूरी है कि अन्न शुद्ध, न्याय व परिश्रम पूर्वक स्व-उपार्जित हो। क्योंकि शुद्ध अन्न से ही स्वस्थ मस्तिष्क का निर्माण होता है और स्वस्थ मस्तिष्क में ही स्वस्थ आत्मा का निवास होता है।

उपनिषदों में शरीर के पांच कोशों का वर्णन है जिसमें अन्नमय कोश महत्वपूर्ण है। यह शरीर अन्न रूप है। जो अन्न आप खाते हैं, उसी से यह शरीर बना है। इसलिए शुद्ध, सात्विक भोजन ही आवश्यकतानुसार ग्रहण करना चाहिए।

अगर आप ध्यान-साधना के क्षेत्र में जाना चाहते हैं तो अपने आहार पर अवश्य ध्यान रखें। प्रातः प्रातराश में थोड़ा सा पपीता ले सकते हैं। उसके बाद अंकुरित मूंग, मोंठ, कुछ दाने चने के लें और अगर आप चाहते हैं कि शरीर में थोड़ी वसा (चर्बी) भी रहे तो दो-चार मूंगफली के दाने रात में भिगोकर रख दें और प्रातः खा लें। कच्ची मूंगफली के दाने और अंकुरित चने यदि लें तो इससे बहुत फायदा होगा। क्योंकि इससे अधिक पौष्टिक चीज कुछ नहीं होती। इसलिए नाश्ते में इन चीजों को लें। इनके साथ कुछ किशमिश या मुनक्के भी लिए जा सकते हैं। इन्हें चबा-चबाकर खाएं तथा आवश्यकतानुसार ही लें, जिससे पाचन क्रिया संतुलित एवं सुव्यवस्थित रहती है।

इन अंकुरित वस्तुओं के खाने से आपके दोपहर के भोजन पर अच्छा प्रभाव पड़ेगा। यह प्रभाव स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होगा। क्योंकि जहां आप चार रोटी खा रहे थे वहां दो-तीन रोटी ही खा पाएंगे। कारण यह है कि प्रातराश में लिए गए पौष्टिक तत्त्वों से मध्यान्ह के भोजन में कुछ हल्कापन आएगा। उन तीन रोटियों से आवश्यकता की पूर्ति के साथ पौष्टिक तत्त्व मिल जाएंगे जो किसी टॉनिक से ज्यादा उपयोगी होंगे।

मध्यान्ह (दोपहर) के भोजन के समय एक बात ध्यान देने की यह भी है कि उस समय भोजन के साथ थोड़ी मात्रा में सलाद लिया जाए। स्मृति शक्ति बढ़ाने के लिए, याददाश्त तेज रखने के लिए सलाद खाना आवश्यक है। सलाद के लिए खीरा, ककड़ी, मूली, टमाटर इत्यादि उपयोगी है। इनको बिना उबाले ही सेवन करें तभी विशेष लाभ होगा। कई बार सलाद खाने से कई तरह के छोटे-छोटे कीटाणु शरीर में पहुंच जाते हैं और समस्या खड़ी कर देते हैं, खासकर के पत्ता गोभी। अतः इन्हें एक बार उबालकर लें तो बहुत फायदा होगा। उचित आहार-विहार का ध्यान रखने से आपका तन-मन हमेशा स्वस्थ रहेगा। ●

युग ऋषि आयुर्वेद

अप्रैल, 2017 ♦ वर्ष–01 ♦ अंक–03

संस्थापक
परमपूज्य श्रीसुधांशुजी महाराज

प्रेरक : डॉ. अर्चिका दीदी
मार्गदर्शक : श्री देवराज कटारीया
सम्पादक : डॉ. एन. एल. मदान
परामर्श : आचार्य शिवाकान्त द्विवेदी

डॉक्टर्स पैनल
डॉ. एस.एन. पाण्डेय, डॉ. योगेश गुप्ता
डॉ. वन्दना रैना, डॉ. अमित कुमार वर्मा
डॉ. श्रवण कुमार जाँगिड़, आयुर्वेदज्ञ दलबीर सिंह

सदस्यता शुल्क (भारत में)
मूल्य : ₹ 15/–, वार्षिक : ₹ 150/–
5 वर्षीय : ₹ 650/–, 10 वर्षीय : ₹ 1200/–
आजीवन : ₹ 2000/–रुपये
(आजीवन केवल 16 वर्ष के लिए)

सदस्यता शुल्क (विदेश में)
वार्षिक : US$ 60, 5 वर्षीय : US$ 225
10 वर्षीय : US$ 350, आजीवन : US$ 600
(आजीवन केवल 16 वर्ष के लिए)

प्रबन्धक
श्री आर. एल. दुटेजा युगऋषि ग्लोबल हेल्थ केयर फाऊण्डेशन, 233, सूर्योदय अपार्टमेंट, पॉकेट–8, सेक्टर–12, द्वारका, नई दिल्ली–110078
दूरभाष : 011–28034399
Website : http://www.yugrishi.com
E-mail : care@yugrishi.com

डिजाइन
सुभाष जोशी, विजय मंडोतिया, रघुवंश द्विवेदी

विशेष जानकारी के लिए कृपया सम्पर्क करें:
युगऋषि आयुर्वेद
दूरभाष : +91 7291976486

स्वामी युग ऋषि ग्लोबल हेल्थकेयर फाउण्डेशन के लिए प्रकाशक एवं मुद्रक राजकुमार अरोड़ा के द्वारा पूनम प्रिंटर, सी–145–1, बैक साइड नारायणा इंडस्ट्रियल ऐरिया, फेस–1, नई दिल्ली–110028 से मुद्रित, 233, सूर्योदय अपार्टमेंट, पॉकेट–8, सेक्टर–12, द्वारका, नई दिल्ली–1100?8 से प्रकाशित, सम्पादक–एन. एल. मदान

इस पत्रिका से सम्बन्धित किसी भी प्रकार ... दिल्ली होगा

अनुक्रमणिका

युग ऋषि आयुर्वेद

आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा की पारिवारिक मासिक पत्रिका

पथ्य-अपथ्य का ध्यान रख स्वस्थ रहें

निरोग शरीर उत्तम स्वास्थ्य की पहचान है। शरीर का स्वस्थ या अस्वस्थ होना भोजन, पानी, मिट्टी, हवा, धूप आदि पर निर्भर करता है। जैसा भोजन पानी मिलता है, वैसा ही शरीर निर्मित होता है। उत्तम स्वास्थ्य के लिये भोजन, पानी आदि खाद्य पदार्थों का विवेक अत्यंत आवश्यक है।

पथ्य-अपथ्य का ध्यान रखते हुए उचित खान-पान का सेवन करने वाला व्यक्ति बीमार नहीं होता। जो भोजन शरीर के लिये स्वस्थ्यकर है, आंतों के लिये अनुकूल है उसका विवेक रखना, जिन वस्तुओं का उपयोग स्वास्थ्य के लिये हितकर नहीं है उनका परहेज करना ही उचित है। पथ्य-अपथ्य का ध्यान रखकर भोजन करने से व्यक्ति का पाचन तंत्र नहीं बिगड़ता। जब खाया-पीया हुआ अच्छी तरह से पच जाता है तो व्यक्ति के पास कोई भी रोग फटकने ही नहीं पाते। पथ्य का सेवन करने वाले को न तो किसी डॉक्टर वैद्य के पास जाने की जरूरत होती है और न ही किसी औषधि सेवन की अपेक्षा होती है।

अपथ्य सेवन के द्वारा विकार उत्पन्न होते ही शरीर तंत्र दुर्बल बन जाता है। दुर्बल शरीर में नाना प्रकार की व्याधियां उत्पन्न होने लगती हैं। ऐसी स्थिति में एक रोग ठीक होता है तो दूसरा पैदा हो जाता है। शरीर में रोग न हो इसके लिये जरूरी है कि शरीर की प्रतिरोधात्मक शक्ति अर्थात् इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाया जाये। जिस व्यक्ति का शरीर शक्ति सम्पन्न होता है उसका स्वास्थ्य उत्तम होता है।

उत्तम स्वास्थ्य और शक्ति सम्पन्न शरीर के लिये **युगऋषि पूज्यश्री सुधांशुजी महाराज** उचित रीति-नीति से खान-पान के साथ व्यायाम-प्राणायाम, सैर तथा दिल खोलकर हंसने की सलाह देते हैं। गुरुवर कहते हैं कि अगर व्यक्ति इन बातों को अपना ले तो वह तन और मन से स्वस्थ व सुखी रहेगा। और अगर किसी कारणवश बीमार भी हो जाये तो योग और आयुर्वेद को अपनाकर रोगों को निर्मूल करें।

पूज्य महाराजश्री के आशीर्वाद से युगऋषि आयुर्वेद के श्रेष्ठज्ञान एवं आधुनिक विज्ञान पर आधारित, हिमालयीन जड़ी-बूटियों से निर्मित स्वास्थ्यवर्धक प्राकृतिक उत्पाद व औषधियां जन-जन को उत्तम स्वास्थ्य का उपहार प्रदान कर रहे हैं। अल्प समय में युगऋषि आयुर्वेदिक औषधियों और हर्बल उत्पादों की देश-विदेश में बहुतायत से बढ़ती मांग हम सभी के लिय गर्व और गौरव की बात है। ●

शरीर के लिए आवश्यक है

प्रोटीन

हमारा शरीर प्रोटीन के बिना खड़ा नहीं रह सकता। यदि शरीर में प्रोटीन नहीं होंगे तो शरीर में कई प्रकार की बीमारियां घेर लेंगी और इंसान की जल्दी ही मौत हो सकती है। प्रोटीन हमारे शरीर की एक प्रकार से रक्षा करता है। शरीर को ऊर्जा देता है। शरीर को रोगों से बचाता है। यदि शरीर में किसी भी प्रोटीन की कमी हो जाती है तो उसकी वजह से विभिन्न अंगों में परेशानी उत्पन्न होने लगती है जैसे शरीर में दर्द, आलसीपन, अंगों का सुन्न पड़ना आदि। प्रोटीन शरीर के ऊतकों की मरम्मत और उनकी रक्षा करता है। स्त्री को दुग्धसवान काल में दुग्ध निर्माण के लिए प्रोटीन की विशेष आवश्यकता होती है। प्रोटीन शक्ति प्रदान करती है। गर्भावस्था में भ्रूण विकास के लिए प्रोटीन जरूरी होता है। प्रोटीन मांस पेशियों, शरीर के अंगों, अंतः स्रावी ग्रंथियों, दांतों, त्वचा, बालों तथा नाखूनों आदि की वृद्धि एवं विकास में सहायक होता है। इससे शिशुओं और बहुत छोटे बच्चे में शरीर का निर्माण होता है। प्रोटीन का शरीर की रोगक्षम यांत्रिकी से संबंध होता है।

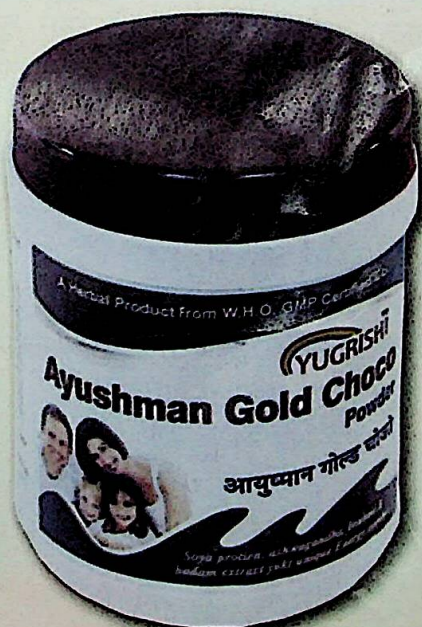
प्रोटीन के वनस्पतिक स्त्रोत : वनस्पतिक स्त्रोतों में प्रोटीन अनाजों में, दाल, तिलहन, काष्ठफलों, फल तथा सब्जियों में प्रोटीन पाया जाता है।

फल : सेब, केला, आनार, पपीता, संतरा, अंगूर में भरपूर प्रोटीन पाए जाते हैं।

सब्जियां : सब्जियों में पालक, सेम, टमाटर, चुकंदर, मटर आदि में भी भरपूर प्रोटीन पाए जाते हैं। वैसे तो सभी ताजी सब्जियों में प्रोटीन होते हैं।

कुछ पदार्थों का संश्लेषण : हार्मोन जैसे इंसुलिन तथा थाइरॉक्सिन, हीमोग्लोबिन, एंजाइम जैसे ट्रिप्सिन एवं पेप्सिन, स्कंदक कारक प्रोटीन के स्त्रोत आदि हैं।

वनस्पति प्रोटीन : इनमें एक या दो अमिनो अम्लों की कमी होती है अतः वनस्पति प्रोटीनों को द्वितीय श्रेणी का प्रोटीन कहा जाता है।

सूखे मेवे : शरीर को सूखे मेवा से भी बहुत ज्यादा प्रोटीन प्राप्त हो सकता है। इनमें काजू, बादाम, पिस्ता, अखरोट, खुमानी, चिल्गोजा आदि शरीर को प्रोटीन युक्त ऊर्जा प्रदान करते हैं। ●

हम स्वस्थ कैसे रहें

भागती-दौड़ती जिंदगी में सेहतमंद कैसे रहें? खुश कैसे रहें? क्या ऐसा संभव है? हां, आप प्रकृति के नियमों को अपनाएं और उन्हें अपनी दिनचर्या में शामिल करें।

वर्तमान समय की भागती-दौड़ती जीवनशैली में यह महत्वपूर्ण हो गया है कि हम स्वस्थ कैसे रहें? बीमारियों से दूर कैसे रहें? सबसे खास बात खुश कैसे रहें? वास्तव में हम जितना प्रकृति के साथ एक होकर चलते हैं, उतने ही हम मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रहते हैं। प्रकृति का प्रत्येक हिस्सा एक लय में गतिमान है। जब हमारे शरीर और प्रकृति के बीच लय बिगड़ जाती है, तब शरीर में बीमारी का प्रवेश होता है।

स्वस्थ और सेहतमंद रहने के लिये सबसे ज्यादा जरूरी है दिनचर्या को सही रखना। प्रत्येक दिन एक तरह के क्रियाकलापों को दोहराने का अर्थ ही संस्कृत में दिनचर्या कहलाती है। एक दिन में दो तरह की गति होती है। सूर्य और चंद्रमा। इनमें से प्रत्येक का अपना समय होता है, जो तीन तरह के दोषों का जनक होता है। इसे त्रिदोष कहते हैं। ये त्रिदोष हैं वात, पित्त, कफ। त्रिदोष वास्तव में ऊर्जा है, जो हमारे अंदर की भौतिक और मानसिक प्रक्रियाओं को संचालित करती है। इन त्रिदोषों का सम्मिश्रण ही हमारे व्यक्तित्व का हिस्सा बन जाता है, उस दिन उसी तरह की गतिविधियों का संचालन हमारे द्वारा होता है। इसी से हमारे शरीर में असंतुलन तैयार हो जाता है और आगे चलकर बीमारियों का कारण बनता है।

बीमारियों से दूर रहने के लिये बेहतर दिनचर्या की आदर्श सूची बनायें। कब क्या होना चाहिये उसका निर्धारण करें। अधिकतर लोगों को पता नहीं होता कि सुबह कब उठें, उठते ही क्या करें आदि?

सूर्योदय से पहले उठें। सूर्योदय के पूर्व समय वात से प्रभावित होता है। ब्रह्म मुहूर्त के पूर्व समय शांत होता है, जो सत्व से भरपूर और अच्छे कर्मों के लिए बेहतर होता है। यह समय अध्ययन, योग, जप, ध्यान और

प्रार्थना के लिए आदर्श होता है। उठने के बाद एक या दो गिलास गर्म पानी पिएं। मल-मूत्र विसर्जन कर पेट और किडनियों को खाली कर लें। इससे शरीर में विषाक्तता को स्थान नहीं मिलेगा, जिससे दिमाग और शरीर की बीमारियों के होने की संभावनाएं नहीं रहेंगी। आंखों को साफ पानी से धोएं। हल्के गर्म पानी से जलनेति करें। इससे दोनों नासिकाएं खुल जाती हैं। यह साइनस से बचाव और आंखों की अच्छी रोशनी के लिए बेहतर होता है। जीभ की अच्छे से सफाई करें, क्योंकि दांतों की सफाई के साथ-साथ जीभ को साफ रखना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। ऐसा करके आप कई बीमारियों से बचे रह सकते हैं। जब नहाना हो, तो पहले तेल से मालिश करना न भूलें। शरीर पर तेल मालिश जोड़ों में जमें वात के लिए महत्वपूर्ण होता है। इससे उम्र से पूर्व होने वाले दुष्प्रभावों से [illegible] किया जा सकता है।

स्वस्थ रहने के लिए योग करना न भूलें। प्राणायाम, ध्यान और योग आसन के लिए ब्रह्म मुहूर्त सर्वश्रेष्ठ होता है। इससे आपके त्रिदोष संतुलित रहते हैं। कुछ योग आसन जैसे सूर्य नमस्कार, वीरभद्रासन, पवनमुक्तासन, भुजंग आसन, शवासन, नाड़ी शोधन प्राणायाम अवश्य करें। प्रतिदिन 15 से 20 मिनट का ध्यान करें। ध्यान से स्वयं से मिलने का मौका मिलता है और कम समय में यह कई घंटों का विश्राम देता है।

बेहतर स्वास्थ्य के लिये सबसे महत्वपूर्ण है आहार। आहार में सुबह के नाश्ते की बड़ी अहमियत होती है। सबसे महत्वपूर्ण खाना है नाश्ता। नाश्ता छोड़ना वजन बढ़ने का सबसे बड़ा कारण होता है। ताजा, पर्याप्त और गर्म नाश्ता शरीर के संचालन के लिए सर्वश्रेष्ठ होता है। दोपहर का भोजन यथायोग्य व यथासमय होना चाहिए। दोपहर का भोजन 12 बजे से दो बजे की बीच कर लिया जाना चाहिए।

आयुर्वेद के अनुसार, हल्का घूमना और नींद लेने से ऊर्जा संतुलन बना रहता है। रात में हल्का भोजन करें। इसके लिए बेहतर समय है शाम छह से सात के बीच रात 10 बजे के बाद कभी भी भोजन नहीं करना चाहिए। इस समय कफ होता है और पाचन क्रिया सबसे कम होती है। खाने और सोने के बीच दो घंटे का अंतराल होना चाहिए। कोशिश करें कि रात 10 बजे से पहले सो जाएं। इससे पहले सोने से शरीर और दिमाग दोनों प्राकृतिक रूप से भारी और सोने की अवस्था में होते हैं। दस बजे के बाद का समय पित्त का होता है और इस समय शरीर विषाक्तता से मुक्ति की दशा में होता है। शरीर की समस्त ऊर्जा लीवर जैसे महत्वपूर्ण अंगों की ओर लग जाती है।

हमारे स्वास्थ्य पर भोजन का बहुत बड़ा प्रभाव होता है। कहा गया है कि जैसा होगा अन्न वैसा होगा मन। खाने के भी प्रकार हैं। सात्विक खाना। इससे दिमाग और मन धनात्मक होते हैं। हम प्रसन्न होते हैं। राजसिक भोजन। इससे दिमाग उत्तेजित रहता है और चंचल बना रहता है, जैसे लहसुन, प्याज युक्त मसालेदार भोजन। तामसिक भोजन। इससे हमारी भावनाएं निम्न स्तर पर होती हैं, थकान महसूस होती है। यह भारी खाना होता है। भोजन हमेशा मिताहार होना चाहिये। सही मात्रा में खाने का मतलब है कि खाना इतना होना चाहिए *कि* आधा पेट भरे और एक हिस्सा पानी *आ सके* बाकी बचे हिस्से को दोनों को मिक्स होने व पचने के लिए छोड़ दें। अधिक मात्रा में न खाएं। किसी भी तरह से ज्यादा खाना हमारे शरीर को नुकसान ही पहुंचाता है। खाना खाते समय अधिकतर लोग या तो टीवी देखते हैं या कोई अन्य काम करते हैं। ऐसा करना ठीक नहीं है। एक समय में एक ही कार्य होना चाहिये। जो भी कार्य करें पूरे मन से करें एकाग्र मन से करें, तब आपका भोजन, सोना, कार्यालय में कार्य करना सब ध्यान बन जायेगा। आप स्वस्थ्य रहेंगे और आपका मन भी प्रसन्न रहेगा।

–डॉ. अर्चिका दीदी

अगर तरह-तरह की क्रीम भी रूखी त्वचा की समस्या से आपको निजात नहीं दिलवा पा रही, तो त्वचा की खोई नमी को लौटाने के लिए अपने रसोई में ही उपलब्ध चीजों का सहारा लीजिए और चेहरे व स्वस्थ्य को निखारिये।

ताजी मलाई : रूखी त्वचा के लिए ताजी मलाई सबसे अच्छा घरेलू नुस्खा है। दूध में मौजूद लेक्टिक एसिड त्वचा की सेहत के लिए फायदेमंद होता है। लेक्टिक एसिड मृत त्वचा को हटाने में मदद करता है और कॉलेजन के उत्पादन को तेजी से बढ़ाता है। यही नहीं, दूध कैप्रिलक एसिड का अच्छा स्रोत है, जो त्वचा का पीएच संतुलन बनाए रखने में मदद करता है। मलाई एक शानदार मॉइस्चराइजर भी है जो रूखी त्वचा को पोषण देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है।

यूं करें इस्तेमाल : दो छोटी चम्मच मलाई में एक छोटा चम्मच दूध और नीबू का रस मिलाएं। पेस्ट को चेहरे, हाथ और पैरों पर लगाएं। 15 मिनट के लिए लगा रहने दें और इसके बाद पानी से साफ कर लें।

शहद : रूखी त्वचा से छुट्टी पानी है तो शहद से दोस्ती करें। यह रूखी और पपड़ीदार त्वचा से आपको निजात दिलवाएगा। शहद एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर होता है। एंटीऑक्सिडेंट फ्री रैडिकल को नियंत्रित करके त्वचा को क्षति पहुंचने से बचाते हैं। यही नहीं, शहद त्वचा को अतिरिक्त नमी देकर मुलायम बनाए रखता है। साथ ही, शहद में कई विटामिन और मिनरल्स होते हैं, जो त्वचा की सेहत को सुधारने में मदद करते हैं।

यूं करें इस्तेमाल : जैतून के तेल की कुछ बूंद और दो चम्मच शहद एक बाउल में डालकर मिला लें। नहाने से पहले पूरे शरीर पर पैक लगा लें। दस मिनट के बाद पानी से त्वचा को साफ कर लें।

अरंडी का तेल : अरंडी का तेल स्ट्रेच मार्क्स, सनबर्न, दाग धब्बे और रूखी त्वचा जैसी समस्याओं को दूर करने में मदद करता है। यह कॉलेजन और इलास्टिन के उत्पादन को बढ़ाता है। इलास्टिन एक प्रकार का प्रोटीन होता है, तो ज्वचा की कोशिकाओं को जोड़ने का काम करता है।

यूं करें इस्तेमाल : नहाने से पहले पूरे शरीर पर अरंडी के तेल की एक मोटी परत लगाएं। दस मिनट के लिए लगा रहने दें और फिर पानी से धो लें।

जैतून का तेल : त्वचा से जुड़ी अमूमन सभी समस्याओं से निजात दिलवाने में जैतून का तेल (ऑलिव ऑयल) अहम भूमिका निभा सकता है। जैतून के तेल में चार मुख्य एंटीऑक्सिडेंट होते हैं, जो त्वचा को नमी देने, साफ करने और सुरक्षा करने का काम करते हैं। विटामिन ए और विटामिन ई सबसे जरूरी एंटीऑक्सिडेंट्स हैं। यही नहीं, इसमें कई फैटी एसिड होते हैं, जो त्वचा के लिए फायदेमंद होते हैं। जैतून का तेल पूरे शरीर के रूखेपन की समस्या को दूर कर सकता है।

यूं करें इस्तेमाल : एक चम्मच ब्राउन शुगर में जैतून का तेल डालकर मिलाएं और पूरे शरीर पर रगड़ें। 15 मिनट बाद पानी से धो लें।

दही : दही त्वचा को नमी देने का काम करता है। एंटी ऑक्सिडेंट्स से भरपूर दही त्वचा को शांत रखने में मदद करता है, साथ ही इसे लगाने से खुजली और जलन आदि से भी राहत मिलती हैं। दही में मौजूद लेक्टिक एसिड रूखी और खुजली वाली त्वचा की समस्या दूर करता है।

यूं करें इस्तेमाल : दस मिनट के लिए दही को त्वचा पर लगाएं, फिर धो लें।

दूध : रूखी त्वचा की समस्या से छुटकारा पाने के लिए दूध सबसे अच्छे घरेलू नुस्खों में से एक है। दूध में कुछ ऐसे तत्व होते हैं तो त्वचा की तैलीय ग्रंथियों को उत्तेजित करते हैं और त्वचा पर होने वाले दानों को कम करते हैं। दूध त्वचा पर समय से पहले आने वाली झुर्रियां को रोकता है, चेहरे से धब्बों को मिटाता है और चेहरे को चमकदार बनाता है।

यूं करें इस्तेमाल : एक चम्मच गुलाब जल में दो बूंद नींबू का रस और चार चम्मच दूध मिलाएं। मिश्रण को पूरे शरीर पर अच्छी तरह से लगाएं। दस मिनट बाद ठंडे पानी से साफ कर लें।

बादाम का तेल : बादाम का तेल एक अच्छा मॉइस्चराइजर है। यह एंटीऑक्सिडेंट, विटामिन ई, ए, डी और बी आदि से भरपूर है। इसमें प्रोटीन, जरूरी मिनरल्स और हेल्दी फैट्स आदि प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। यह त्वचा की समस्या को दूर करके उसे चमकदार बनाता है।

यूं करें इस्तेमाल : बादाम तेल को गुनगुना करके उससे त्वचा की मालिश करें। आधे घंटे बाद धो लें।

नारियल का तेल : नारियल तेल हर घर में आसानी से उपलब्ध होता है। यह सैचुरेटेड फैट, प्रोटीन, कैप्रिलिक एसिड और विटामिन ई का अच्छा स्रोत है। दाग-धब्बे और खुजली जैसी त्वचा से जुड़ी परेशानी को दूर करने के लिए नारियल का तेल सबसे अच्छा विकल्प है। यह मृत त्वचा को हटाने और रोमछिद्रों को खोलने और साफ करने का भी काम करता है। यह त्वचा की खोई नमी को आसानी से वापस लौटाता है।

यूं करें इस्तेमाल : रात में सोने से पहले नारियल तेल से मालिश करें। सुबह नहाते समय पानी से धो लें।

गर्मी से बचने के लिए प्रयोग करें-

जूस, शर्बत और ठंडाई

खीराः इसमें ठंडक का प्राकृतिक गुण है। गर्मी को मारने के लिए इसका जूस सबसे अच्छा है।

यह प्राकृतिक तौर पर रक्त को स्वच्छ करता है। इसमें फोलेट, मैग्नीशियम, पोटेशियम, सल्फर और विटामिन सी, के व बी6 का भंडार है। यह फेफड़ों, पेट, सीने की समस्याओं व गाठिया बात के लिए लाभकारी है। यह बालों के झड़ने को भी कम करता है।

टमाटर : सभी जूसों में इसका जूस सुपरफास्ट है। यह लायकोपीन का अच्छा स्रोत है, जो कि कैंसर से लड़ता है व हृदय को अनेक बीमारियों से सुरक्षित रखता है। यह ब्लड प्रेशर को नियंत्रण में रखता है। टमाटर के जूस में विटामिन सी, फास्फोरस, कैल्शियम, पोटेशियम, मैग्नीशियम व ऑग्जेलिक एसिड होते हैं जो कि अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं। जिन लोगों को पथरी की शिकायत है, वह इसका जूस लेने से पहले अपने डॉक्टर से सम्पर्क करें।

बढ़ती गर्मी निश्चित रूप से शरीर का ऊर्जा स्तर भी कम कर देती है। ऐसे में एक ऐसे पेय की आवश्यकता होती है जो न केवल प्यास बुझाए, बल्कि पौष्टिक व स्वस्थ होने के नाते शरीर को तरोताजा कर दे। इसलिए इस गर्मी में 'कोल्ड ड्रिंक्स' को न कहिए और फलों के शर्बत का स्वागत कीजिए ताकि मन व तन संतुष्ट हो सके।

अधिकतर फल व सब्जी ड्रिंक्स में विटामिन ए, सी व ई होते हैं जो शरीर के लिए आवश्यक हैं। यह जूस व शर्बत बहुत शानदार आहार सप्लीमेंट हैं। यह त्वचा को प्राकृतिक चमक देते हैं और आंखों, जिगर व गुर्दों के लिए लाभकारी हैं।

तरबूज : इसका जूस हमारे लिए फैट मुक्त प्राकृतिक तोहफा है। चूंकि इसमें कैलोरी कम होती है इसलिए इसे आदर्श डायट फूड समझा जाता है जो ऊर्जा प्रदान करता है। इसमें सोडियम कम होता है और लायकोपीन अधिक यही कारण है कि यह दमा, गठिया, वात, हृदय रोग व कई किस्म के कैंसर के खतरे को कम करता है। चूंकि इसमें 90 प्रतिशत पानी होता है इसलिए इसका जूस गुर्दे को मदद पहुंचाता है और आयु संबंधी, जो हड्डियों व मांसपेशियों में कमी आती है, उसकी गति को कम करता है।

आम का पना : देश के विभिन्न हिस्सों में यह गर्मियों का विशेष पेय बन गया है। इसे कच्चे आम से बनाया जाता है, विभिन्न मसाले व जड़ी बूटियां मिलाकर यह स्वादिष्ट व स्वस्थ पेय है। यह गर्मियों के मौसम से होने वाली बीमारियों से बचाता है।

आयुर्वेद में बेल को स्वास्थ्य के लिए काफी उपयोगी बताया गया है। इसके गुणों को देखते हुए इसे अमृतफल भी कहा जाता है। इसकी जड़, छाल, पत्ते, फूल, कच्चे फल और पके सभी उपयोगी होते हैं।

गर्मियों की शुरुआत के साथ ही शरीर के लिए ऐसे खाद्य और पेय पदार्थों की आवश्यकता बढ़ जाती है, जो शरीर को गर्मी से राहत देते हुए ठंडक प्रदान करें। उनमें से बेल भी एक है, जो पेट के लिए सबसे अच्छा माना गया है। ऊपर से भूरे सुनहरे रंग वाले पके बेल फल का गूदा पीला और खुशबूदार होता है। ठंडी तासीर होने की वजह से इसे शीतल फल भी कहा जाता है।

न्यूट्रिशनल वैल्यू :-

बेल में प्रोटीन, फॉस्फोरस, कार्बोहाइड्रेट, आयरन, कैल्शियम, फैट, फाइबर, विटामिन-सी, बी पाया जाता है। आयुर्वेद में इसके रस को खाली पेट पीने की सलाह दी गई है। खाली पेट सेवन करने से यह ज्यादा फायदेमंद होता है।

पेट के लिए रामबाण है बेल:-

दिमाग और हृदय को शक्ति प्रदान करने के साथ पेट के रोगों में भी बेल को रामबाण माना गया है। यह एसिडिटी दूर करता है और शरीर की प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाता है। अल्सर और कब्ज के साथ पेचिश की समस्या में यह फायदेमंद है। पेट संबंधी समस्या के लिए इसके मुरब्बे का सेवन करें।

गर्मियों में लू लगने पर बेल के ताजे पत्ते को पीसकर पैर के तलवे पर लगाने से आराम मिलता है। लू लगने पर इसके रस को मिश्री के साथ पीना भी सही रहता है। दस्त हो रहा हो, तो इसके कच्चे फल के गूदे का चूर्ण बनाकर काले तिल के चूर्ण के साथ खाएं।

पेट के लिए बेजोड़ है बेल

एक अचूक दवा है

मालिश

शरीर में चाहे कितनी भी थकान हो, मालिश एक ऐसी अचूक दवा है जो शरीर को चुस्ती-फुर्ती प्रदान करती है। ठंड के मौसम में तो मालिश के और भी फायदे हैं। यह त्वचा को मुलायम और चमकदार बनाती है तथा मांसपेशियों की मजबूती बढ़ाती है। जब शरीर सर्द हवाओं के थपेड़ों से ढ़ीला पड़ जाता है, त्वचा रूखी होकर फटने लगती है, मांसपेशियां निस्तेज हो जाती हैं, तब मालिश को एक दवा के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है।

मालिश के फायदे–

मालिश करने से त्वचा स्वस्थ, बलवान, झुर्रीरहित, कांतिमय तथा स्वच्छ रहती है। पाचन क्रिया में सुधार होता है, पाचक अंगों को शक्ति व उत्तेजना मिलती है, जिससे यकृत, छोटी आंत आदि अंग ठीक से काम करते हैं और मल विसर्जन क्रिया ठीक से होती है।

रक्त संचार ठीक होने से शरीर में चुस्ती-फुर्ती और शक्ति बनी रहती है तथा पसीना, मूत्र श्वास और मल मार्ग से शरीर के विकार निकल जाते हैं। शरीर दुबला-पतला हो तो पुष्ट व सुडौल होता है। और मोटा हो तो मालिश से मोटापा कम होता है।

शरीर के अंगों को चिकनाई मिलने से वे लचीले बने रहते हैं, जिससे शरीर का विकास भली-भांति होता है।

कैसे करें मालिश?

जमीन पर दरी या चटाई बिछाकर बैठकर ही मालिश करें, खड़े-खड़े या चलते-फिरते मालिश न करें। मालिश करते समय बातचीत न करें तथा अपना ध्यान कहीं ओर न जाने दें। मालिश करते समय पेट और मलाशय खाली होना चाहिए, इसलिए सुबह शौच करने के बाद तथा स्नान से पहले या स्नान के बीच में मालिश करना सबसे अच्छा होता है। मालिश करने के लिए हाथ नीचे से ऊपर की तरफ चलाएं ताकि हृदय की ओर रक्त संचार तेज हो। मालिश पैरों से ही शुरू करें। मालिश धीरे-धीरे और हल्का दबाव देते हुए करनी चाहिए। ऋतु का ख्याल करते हुए सरसों, नारियल, जैतून, मूंगफली या तिल के तेल से मालिश करनी चाहिए। कम-से-कम 20-25 मिनट और अधिक-से-अधिक 45 मिनट तक मालिश की जा सकती है।

सावधानियां–

बुखार, अजीर्ण, आम दोष, उपवास, देर रात तक जागने और बहुत थके हुए होने की स्थिति में मालिश नहीं करनी चाहिए। मालिश के तुरंत बाद न नहाएं बल्कि तेल को शरीर में अंदर पहुंचने दें। अगर किसी बीमारी के लिए डॉक्टर ने मालिश न करने की सलाह दी हो, तब उससे बचें। ●

अदरक एक फायदे अनेक

औषधीय गुणों में भरपूर अदरक में कई एंटी ऑक्सीडेंट और माईक्रोबियल गुण पाए जाते हैं।

* अदरक का रस और शहद बराबर मात्रा में मिलाएं। इस मिश्रण का एक-एक चम्मच दिन में 3-4 बार चाटने से किसी भी तरह की खांसी में आराम मिलता है।
* कफ ज्यादा होने पर अदरक और तुलसी के पत्तों का रस शहद में मिला कर सेवन करें।
* खांसी से गला बैठने या खराब होने पर अदरक, लौंग, हींग और सेंधा नमक को मिला कर पीस लें और इसकी छोटी-छोटी गोलियां बना लें। दिन में 3-4 बार एक-एक गोली चूसें।

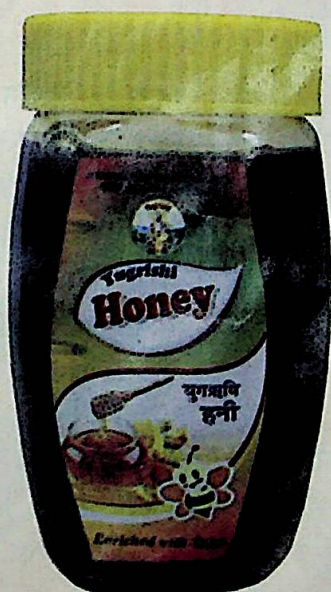
बुखार होने पर-

* 5 ग्राम अदरक के रस में 5 ग्राम शहद मिला कर दिन में 3-4 बार चाटने से बेचैनी और गर्मी दूर होती है।
* अदरक के रस में एक या दो साल पुराना घी और कपूर मिला कर गर्म करें। छाती की मालिस करें, दर्द में आराम मिलेगा।

पेट दर्द होने पर-

* अदरक और लहसुन को बराबर मात्रा में पीस कर बने पेस्ट का एक चम्मच पानी के साथ सेवन करें।
* एक ग्राम पिसी सौंठ, थोड़ी सी हींग और सेंधा नमक मिला कर गर्म पानी के साथ लेने से पेट दर्द ठीक हो जाता है।
* एक-एक चम्मच अदरक और पुदीने का रस लेकर एक ग्राम सेंधा नमक मिला कर पिएं।

दांत दर्द होने पर-

* महीन पिसा सेंधा नमक अदरक के रस में मिला कर दर्द वाले दांत पर लगाएं।
* मसूढ़े फूल जाएं तो 3 ग्राम सौंठ पाउडर को दिन में एक बार पानी की सहायता से फांकें।

सही खानपान से खिलखिलाएगी त्वचा

> सूरज की तेज धूप हमारी त्वचा से प्राकृतिक तेल खींच लेती हैं और त्वचा रूखी हो जाती है। ऐसे में सेहतमंद त्वचा के लिए अच्छे खानपान से बेहतर कुछ भी नहीं।

सूरज की तेज धूप हमारी त्वचा से प्राकृतिक तेल खींच लेती हैं और त्वचा रूखी हो जाती है।

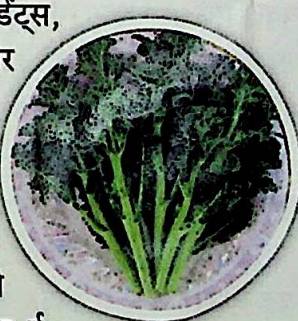
ऐसे में सेहतमंद त्वचा के लिए अच्छे खानपान से बेहतर कुछ भी नहीं। अगर रूखी त्वचा से छुटकारा पाना है और पानी है दमकती त्वचा, तो विटामिन ए और सी से भरे खाद्य पदार्थों को अपनी डाइट का हिस्सा बनाएं। ये त्वचा को रूखेपन से बचाते हैं और सेहतमंद कोशिकाओं की निर्माण प्रक्रिया को भी तेज करते हैं। साथ ही अलसी का तेल, बादाम का तेल आदि को अपनी डाइट में शामिल करें या सीधे अपनी त्वचा पर लगाएं। इनमें मौजूद पोषक तत्व त्वचा को नमी प्रदान करने का काम करते हैं।

विटामिन-ई के लिए बादाम : बादाम कई गुणों से भरपूर होता है। इसमें विटामिन-ई भरपूर मात्रा में होती है, जो त्वचा को पोषण देने में मुख्य भूमिका निभाती है। इसका नियमित सेवन हमें अनेक बीमारियों से बचाता है। बादाम न सिर्फ याददाश्त मजबूत करता है बल्कि इसके सेवन से कब्ज की समस्या दूर हो जाती है, जो स्वस्थ शरीर के लिए सबसे बड़ी दिक्कत होती है। अच्छे पाचन तंत्र का सीधा असर हमारी त्वचा पर नजर आता है।

विटामिन-सी के लिए खट्टे फल : विटामिन-सी त्वचा को भीतर से साफ करके चमकदार बनाता है यह त्वचा को समय से पहले बूढ़ा होने से भी रोकता है। संतरा हो चाहे नीबू, इनमें ढेर सारा विटामिन सी होता है, जिससे शरीर को पोषण और फ्लेवनॉइड प्राप्त होता है। यह शरीर को बीमारियों से लड़ने में मदद करता है। यह शरीर को गर्म रखने में मदद करता है। खट्टे फलों के अलावा अमरूद में भी भरपूर मात्रा में विटामिन-सी होता है।

खूबसूरती के लिए तिल : प्राचीन समय से खूबसूरती बनाए रखने के लिए तिल का उपयोग किया जाता रहा है। तिल खाने से शरीर को ऊर्जा मिलती है। तिल के तेल की मालिश करने से रूखेपन की समस्या से निजात मिलती है। तिल प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन-बी कॉम्प्लेक्स और कार्बोहाइड्रेड जैसे पोषक तत्वों का भी शानदार स्रोत है।

सेहतमंद है ब्रोकली :

ब्रोकली एंटीऑक्सिडेंट्स, विटामिन-सी और विटामिन-ए का बेहतरीन स्रोत है। विटामिन-सी शरीर में कॉलेजन के निर्माण की प्रक्रिया को तेज करता है और त्वचा की नमी को बरकरार रखने में मदद करता है। वहीं विटामिन-ई त्वचा की कोशिकाओं की सूरज की यूवी किरणों से रक्षा करता है। ब्रोकली खाने से त्वचा पर बारीक रेखाएं, झुर्रियां आदि भी नहीं होती हैं। ऐसे लोग जिनके चेहरे पर बारीक रेखाएं हैं, वे अगर ब्रोकली खाएं तो ये रेखाएं गायब भी हो जाती हैं। ब्रोकली के सेवन से त्वचा की रंगत भी बेहतर होती है। इसे न सिर्फ खाने से बल्कि इसके पेस्ट को चेहरे पर लगाने से भी त्वचा से जुड़ी परेशानियां दूर होती हैं।

विटामिन-ए के लिए गाजर : विटामिन से भरपूर गाजर एंटी ऑक्सिडेंट्स का भी अच्छा स्रोत है। मुख्य रूप से ठंड के मौसम में उपलब्ध होने वाली यह सब्जी त्वचा को सेहतमंद रखने में अहम भूमिका निभाती है। विटामिन-सी का स्रोत होने के कारण यह आपकी त्वचा को न सिर्फ पोषण देगी बल्कि उसकी खोई चमक भी लौटा देगी। गाजर को कद्दूकस करके और उसमें शहद मिलाकर आप चेहरे पर मास्क के रूप में भी लगा सकते हैं। यह शरीर में कॉलेजन के निर्माण की प्रक्रिया को तेज करके झुर्रियों को दूर रखता है और त्वचा को जवां बनाए रखने में भी मदद करता है।

त्वचा का दोस्त लहसुन, अदरक : बीमारियों से रक्षा करने में लहसुन के गुणों से तो आप वाकिफ होंगे ही। पर, क्या आप जानते हैं कि लहसुन का सेवन आपकी त्वचा की खूबसूरती के लिए भी जरूरी है? रूखी त्वचा पर एक्ने और पिंपल आदि जल्दी हमला करते हैं और लहसुन त्वचा से जुड़ी इन्हीं परेशानियों को दूर करने में मदद करता है। पिंपल के ऊपर लहसुन का जूस लगाने से पिंपल गायब हो जाता है। लहसुन त्वचा के पीएच संतुलन को बरकरार रखने में भी मदद करता है। त्वचा की बारीक रेखाओं और झुर्रियों से छुटकारा देने में भी मदद करता है। वहीं, एंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर अदरक फ्री रैडिकल से त्वचा को होने वाले नुकसान को रोककर त्वचा पर उम्र की निशानियों को आने से रोकता है। यह त्वचा की रंगत को बेहतर बनाने के अलावा उसे कोमल और मुलायम भी बनाता है। अदरक के रस का इस्तेमाल आप त्वचा की टोनिंग के लिए भी कर सकते हैं।

आयुर्वेदिक तरीकों से रोकें

बालों का झड़ना

बालों का झड़ना आज एक आम समस्या है। हर दूसरा व्यक्ति बालों की इस समस्या को लेकर तनाव में नजर आता है। बालों की सुरक्षा के लिए बाजार से खरीदे जाने वाले केमिकल युक्त तेल उतने कारगर साबित नहीं होते। ऐसे में आयुर्वेदिक उपायों का ख्याल आता है। आयुर्वेदिक औषधियों से निर्मित युग ऋषि केश आरोग्य ऑयल बालों की सम्पूर्ण सुरक्षा के लिये बहुत लाभदायक हैं प्रयोग करें और लाभ लें।

बालों की देखभाल के लिए आज बाजार में तरह-तरह के तेल, शैंपू, आदि मौजूद रसायनों से बालों के खराब होने की आशंका और बढ़ जाती है। इसलिए ज्यादातर लोग इनके प्रयोग से बचने की कोशिश करते हैं। ऐसे में आयुर्वेद एक बेहतर विकल्प नज़र आता है, जहां बालों की सेहत को आसानी से दुरुस्त किया जा सकता है।

आखिर क्यों झड़ते हैं बाल-आयुर्वेद मानता है कि बालों का झड़ना बहुत हद तक मानसिक स्थिरता से नियंत्रित किया जा सकता है। आयुर्वेद के अनुसार जिन टिशूज की मदद से हड्डियां बनती हैं, उन्हीं की मदद से बालों का विकास भी होता है। आयुर्वेद में पित्त दोष को बालों के झड़ने का प्रमुख कारण माना गया है।

आयुर्वेदिक खान-पान-शरीर में पित्त बढ़ने के कारण बाल झड़ते हैं, इसलिए ऐसे खान-पान की आदतों को पहचानना जरूरी है, जिनसे शरीर में पित्त बढ़ता है। इसलिए बहुत ज्यादा चाय, कॉफी, शराब, धूम्रपान और अधिक तली-भुनी, मसालेदार चीजों से बचें।

खान-पान में करें शामिल -

एलोवेरा : एलोवेरा जूस का सेवन करें या एक चम्मच एलोवेरा जेल एक चुटकी जीरे के साथ दिन में तीन बार तीन महीने तक खाएं। बालों का झड़ना रुक जाएगा।

जूस पिएं : गाजर, कद्दू और पालक का जूस पिएं। ये बाल उगने में मदद करते हैं।

तिल : एक चम्मच सफेद तिल हर सुबह खाएं। यह मैग्नीशियम और कैल्शियम का बहुत अच्छा स्रोत है, जो बालों को झड़ने से रोकता है।

दही : रोज दही खाकर भी काफी हद तक बालों का गिरना रोका जा सकता है।

हरी सब्जियां और फल : फल और हरी

सब्जियों के फायदों को कोई नकार नहीं सकता। इनमें फाइबर की मात्रा अधिक होती है, जो बालों को गिरना रोकता है।

पानी खूब पिएं : शरीर में विषाक्त पदार्थों को निकालना बेहद जरूरी होता है। इसके लिए भरपूर मात्रा में पानी पिएं।

योग और ध्यान : सर्वांगासन बालों का झड़ना रोकता है। इससे खून का प्रवाह सिर तक पहुंचता है। इसके अलावा ध्यान लगाएं और गहरी सांसें लेने वाले व्यायाम करें। इनसे तनाव और चिंता को नियंत्रित किया जा सकता है।

ब्राह्मी : ब्राह्मी और दही का पेस्ट को बालों पर लगाने से बालों का झड़ना रुकता है।

आंवला : आंवला में विटामिन सी और एंटीऑक्सिडेंट्स भरपूर मात्रा में होते हैं। इनसे बाल बढ़ते हैं।

नीम : नीम का इस्तेमाल करें। इससे बाल तो घने और मजबूत होंगे ही, रूसी और जुओं की समस्या से भी निजात मिलेगी। इसका प्रयोग करने के लिए नीम का पाउडर बना लें। इसे दही या नारियल तेल में मिलाएं और उससे बालों की मसाज करें। ●

उपयोगी

घरेलू नुस्खे

* घाव न पके, इसलिए गर्म मलाई (जितनी गर्म सहन कर सकें) बांधें।
* तुतलापन दूर करने के लिए रात को सोने से पांच मिनट पूर्व दो ग्राम भुनी फिटकरी मुंह में रखें।
* बच्चों का पेट दर्द होने पर अदरक का रस, पांच ग्राम तुलसी पत्र घोटकर, औटाकर बच्चों को तीन बार पिलाएं।
* बच्चों की सेहत के लिए तुलसी के चार पत्ते पीसकर 50 ग्राम पानी में मिलाएं और सुबह के समय पिलाएं।
* आमाशय का दर्द होने पर तुलसी पत्र को चाय की तरह औटाकर सुबह-सुबह लेना लाभदायक है।
* सीने में जलन हो तो पाव भर ठंडे जल में नींबू निचोड़कर सेवन करें।
* केला हजम करने के के लिए दो छोटी इलायची का सेवन करें।
* मुंह से बदबू आने पर मोटे अनार का छिलका पानी में उबालकर कुल्ला करें।
* वजन घटाने के लिए गर्म जल में शहद व नींबू मिलाकर सेवन करें।
* कान/दांत दर्द, खांसी व अपचन में जीरा व हींग 1/1-2 मात्रा में सेवन करें।
* जख्मों पर पड़े कीड़ों का नाश करने के लिए हींग पाऊडर बुरक दें।
* दाढ़ दर्द के लिए हींग रूई के फाहे में लपेटकर दर्द वाली जगह पर रखें।

ताजगी और तरावट लाए तरबूज

गर्मियों के दिनों में पानी वाले फल सभी को पसंद आते हैं। इनका सेवन फायदेमंद रहता है। तरबूज भी इनमें से एक है। लेकिन क्या आप यह जानते हैं कि तरबूज में सेहत का खजाना भी छुपा हुआ है। तरबूज को खाने से संतुलित आहार के साथ-साथ आप स्वस्थ भी रह सकते हैं।

कैंसर से लाभदायक : लायकोपिन सभी लाल फलों में पाया जाता है। यह कैरोटिनॉयड है। जो एंटीऑक्सिडेंट की तरह काम करता है। लायकोपिन अमरूद, गुलाबी, अंगूर, तरबूज, टमाटर व आम में पाये जाते हैं। इसलिए लायकोपिन युक्त फल खाने से कैंसर के मरीजों को फायदा होता है।

हार्ट अटैक को रोकने में सहायक : तरबूज में एंटीऑक्सीडेंट और पोटेशियम प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा तरबूज में विटामिन सी भी रहता है, जो हमारे शरीर को ऊर्जा के साथ रोग से लड़ने में मदद करता है।

मानसिक तनाव व घबराहट से दे मुक्ति : इसमें विटामिन बी6 व पोटेशियम पाया जाता है। पोटेशियम मस्तिष्क में ऑक्सीजन के संचार में सहायता करता है और इससे नर्वस सिस्टम संतुलित रहता है। विटामिन बी6 पाये जाने के कारण इसे ब्रेन फ्रूट भी कहा जाता है। इसलिए तरबूज खाने से तनाव तथा घबराहट से मुक्ति मिलती है।

आंखों की बीमारी से रखे दूर : तरबूज में विटामिन ए पाया जाता है। आंखों की सारी बीमारियां इसी विटामिन की कमी के कारण होती हैं। इसलिए आंखों की बीमारी के लिए तरबूज उपयोगी है।

किडनी में सूजन व यूरिन समस्या से राहत : इस बीमारी में तरबूज काफी फायदेमंद है, क्योंकि इसमें 92 प्रतिशत पानी होता है, इसलिए यूरिन द्वारा शरीर के बेकार पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है। इसलिए तरबूज को किडनी के पेसेंट के लिए प्राकृतिक उपचार भी कहा जाता है।

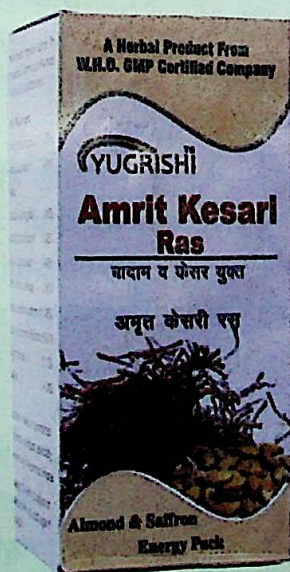
त्वचा का भी रखे ख्याल : त्वचा की सुंदरता बढ़ाने के लिए तरबूज का लेप लगाने से, इसके कसैले गुण व पानी की मात्रा ज्यादा होने के कारण कील-मुहांसे, त्वचा की झुर्रियां और धब्बे को मिटाने में मदद करता है।

प्रसव अवस्था में उपयोगी : इस अवस्था में तरबूज महिलाओं के लिए सेहदमंद है। गर्भावस्था में इसे खाने से शरीर में पानी की मात्रा बैलेंस रहती है, जिससे बदन में ऐंठन तथा सांस फूलने की परेशानी नहीं होती है और इस दौरान सामान्य रह सकती है। हाइड्रेंट होने के कारण स्वस्थ जच्चा के लिए भी यह उपयोगी होता है।

बढ़ती उम्र को रोकना : इसमें एंटीऑक्सीडेंट व विटामिन सी होने के कारण शरीर में होने वाले रोगों से बचाता है, जिससे स्वस्थ रहने के साथ असमय बुढ़ापा रोकने में भी मदद मिलती है।

कड़े काम करने वाले व्यक्ति के लिए उपयोगी : तरबूज में विटामिन बी होने कारण थकान दूर होती है। अक्सर कठिन काम करने वाले लोगों को विटामिन बी युक्त पेय या फल का उपयोग करना चाहिए। क्योंकि इस विटामिन से शरीर में ऊर्जा के स्तर में वृद्धि के साथ-साथ मृत कोशिकाओं की मरम्मत हो जाती है।

ब्लड प्रेशर को रखे नियंत्रित : पोटेशियम सभी फलों में पाया जाता है। इसलिए फलों को उच्च रक्तच.प को संतुलित करने की प्राकृतिक दवा कहा जाता है, जो तरबूज में ज्यादा पाया जाता है। इसलिए इसे नियमित खाने से ब्लडप्रेशर को सामान्य रखा जा सकता है।

वजन कम करने मे कारगर : इसमें साईट्रलीन एमिनो एसिड रहता है, जो शरीर का वजन घटाता है। पोषण के एक जर्नल में प्रकाशित रिपोर्ट से यह जानकारी मिली है कि साईट्रलीन में 64 प्रतिशत वसा कम करने की क्षमता है।

महिलाओं के लिए विशेष

DYSMENORRHOEA

डिस्मैनोरिया का आयुर्वेदिक उपचार

मासिक धर्म के दौरान अक्सर बहुत सी लड़कियों व स्त्रियों को दर्द का सामना करना पड़ता है, जब यह दर्द बर्दाश्त के बाहर हो जाता है और रोजमर्रा के कार्यों में रुकावट पैदा करने लगता है तब इसे Dysmenorrhoea या कष्टार्तव कहते हैं।

लक्षण :

* इसका प्रमुख लक्षण मासिक धर्म के कुछ घंटे पहले पेट के निचले हिस्से में तीव्र पीड़ा होना है।
* रीढ़ की हड्डी में दर्द।
* सम्पूर्ण श्रेणी में दर्द एवं भारीपन।
* शोथ/सूजन
* कई महिलाओं को मासिक धर्म की अवधि के दौरान कब्ज भी होता है।
* सिरदर्द, थकान, चिड़चिड़ापन, चक्कर आना, उल्टी का होना, मुहांसे आदि इसके अन्य लक्षण हैं।

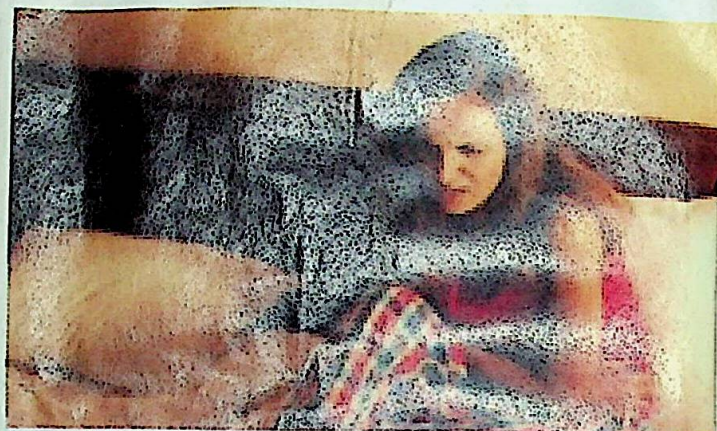
कारण :

आयुर्वेद में कष्टार्तव की तुलना उदावर्तिनी योनि व्याप्त से की गई है जिसका मुख्य कारण अपान वायु का दुष्ट होना है। गर्भाशय की मांस पेशियों का विषम रूप से संकुचित होना व Hormonal Imbance की वजह से भी मासिक धर्म कष्टदायक होता है।

आजकल की दौड़ती भागती जिन्दगी जहां स्त्रियां दफ्तरों व शिक्षण स्थानों में काम करती हैं और घर भी संभालती हैं उनका Stresful Lifestyle इस समस्या का एक प्रमुख कारण है। व्यायाम की कमी और अनियमित खान-पान Caffeine आदि का अधिकतम सेवन इस समस्या को और बढ़ावा देते हैं।

Diagnosis :

मासिक धर्म बर्दाश्त से बाहर होने पर डॉक्टर की सलाह अवश्य लें।

निम्नलिखित जांचों द्वारा कष्टार्तव की अन्य कोई

Pathology पता की जा सकती है--

* (USG) Ultrasonography
* डॉक्टर द्वारा Palvic examination

कष्टार्तव का उपचार :

* इस समस्या के बचाव के लिए व्यायाम, योग और भोजन में सब्जियों एवं फल का संतुलित सेवन फायदेमंद हैं।
* दूध, दही, पनीर व दूध से बने पदार्थों का अधिकतम सेवन करें।
* Fiber युक्त आहार का सेवन करें।
* खूब पानी पियें।
* मासिक धर्म के दौरान शरीर में खून की कमी होती इसलिए ऐसे खाद्यों को चुनें जो खून की कमी को पूरा करें जैसे अनार, गाजर, खुबानी, बीटरूट इत्यादि।
* घरेलू उपचार में दालचीनी, अदरक, अजवाइन का सेवन लाभप्रद है।

चिकित्सा :

आयुर्वेद में कष्टार्तव/Dysmenorrhoea की चिकित्सा संभव है।

त्रिदोष एवं सप्तधातु के संतुलन हेतु युगऋषि ग्लोबल हेल्थकेयर ने 'सखी अमृत' का उत्पादन प्रारम्भ

किया, जिसके सेवन से स्त्रियों में कष्टार्तव की समस्या का समाधान मिल सकता है।

सखी अमृत स्त्रियों में होने वाले सभी रोगों की दवा है। इसका उपयोग कष्टार्तव के अतिरिक्त श्वेत प्रदर, खून की कमी, मन्दाग्नि, अरुचि, शोथ और रक्त प्रदर को भी नष्ट करता है।

सखी अमृत में अशोक है जो हृदय को सुचारु रूप से काम करने में मदद करता है एवं रक्त परिसंचरण तंत्र को ठीक करता है। इससे हार्ट की मांसपेशियां मजबूत बनी रहती हैं और दिल की बीमारियों का खतरा भी कम रहता है। गर्भाशय में ऐंठन, अनियमित रक्तस्त्राव, गर्भपात, सिस्ट आदि के लिए इसका सेवन लाभकारी है।

गोक्षर एवं दशमूल शोथ, शरीर में थकान, कमजोरी एवं मासिक धर्म में होने वाले दर्द को दूर करते हैं और विशिष्ट रूप से अपानवायु को संतुलित रखने में सहायक है।

सखी अमृत में मजिष्ठा एवं गाजर बीज उचित मात्रा में उपलब्ध है जिससे खून की कमी, रक्त शोधन व गर्भाशय शोधन होता है।

पुनर्नवा शरीर में शोथ व सूजन को दूर करता है।

लोध्र अत्यधिक रक्त स्राव को कम करता है जिससे रक्त की कमी शरीर में नहीं होती।

इस प्रकार सखी अमृत पूरे शरीर अर्थात् दोष एवं धातुओं पर काम करता है और रोगों को दूर करके शरीर को पुष्ट करता है।

सखी अमृत के चिकित्सीय उपयोग :

1. कष्टार्तव मासिक धर्म के दौरान दर्द/ Dysmenorrhoea
2. मासिक धर्म का न आना।
3. जननांगों में दर्द, पीठ में दर्द।
4. सफेद पानी/ leucorrhoea
5. Urinary tract infection /कष्टमूत्रता
6. शोथ/सूजन
7. रक्त की कमी।

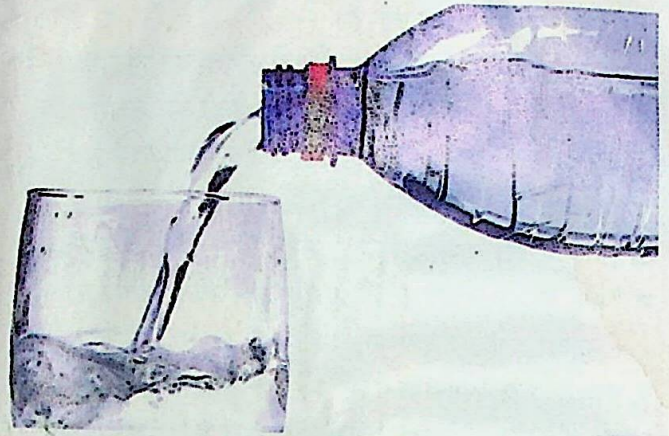
सेवन विधि : 15-30 ml दिन में दो बार बराबर मात्रा में पानी मिलाकर लें। अधिक जानकारी के लिए डॉक्टर की सलाह लें।

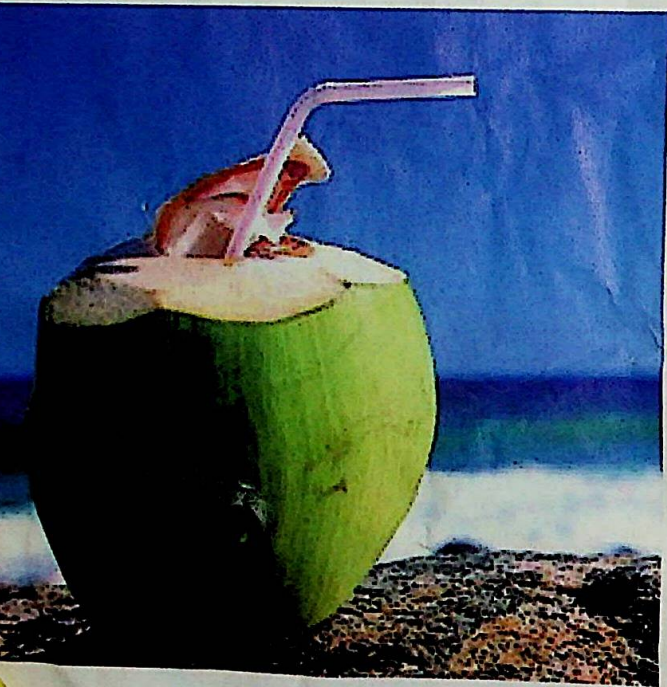
–डॉ. वन्दना रैना

महिला रोग विशेषज्ञ, द व्हाईट लोटस

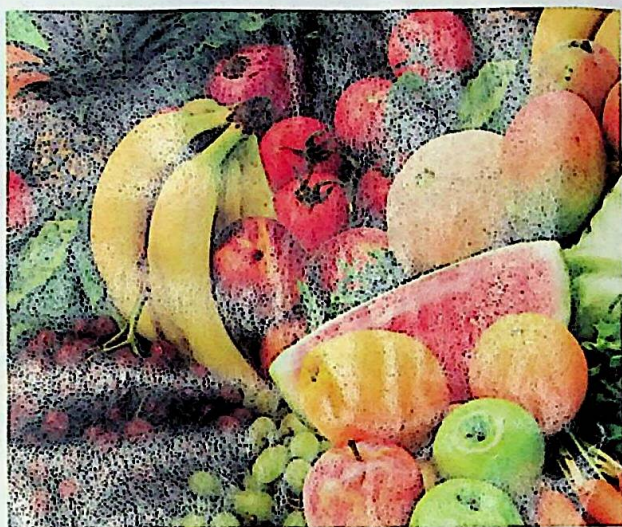
बदलते मौसम में लाएं

पानी अधिक पीयें, चाय छोड़ें :

इस मौसम में शरीर में पानी का स्तर ठीक रखना बेहद जरूरी है। इसके लिए जरूरी है कि ऐसे पेय पदार्थ लेने से बचें, जो पेट में गैस पैदा करते हैं। खासकर चाय का सेवन बहुत कम कर दें। अगर संभव हो तो चाय छोड़ ही दें या दो कप से ज्यादा न लें, क्योंकि यह आपके पाचनतंत्र को बिगाड़ती है। पानी का अधिक सेवन करें।

नारियल पानी है अमृत :

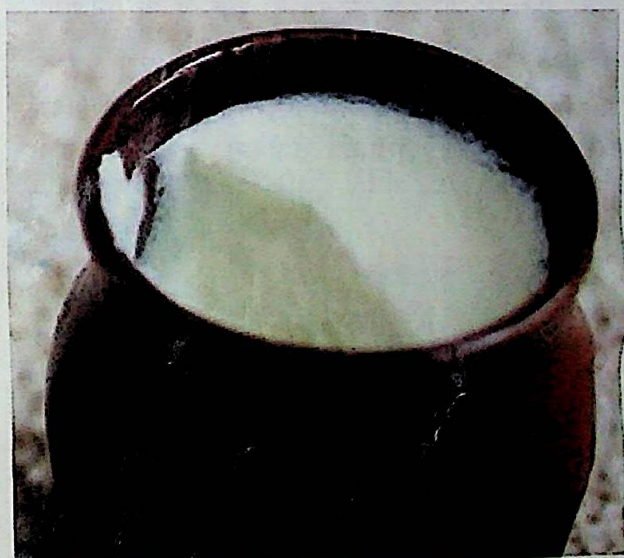
नारियल पानी इस मौसम में काफी मिलता है और गर्मी के यह मौसम में सेहत के लिए काफी फायदेमंद भी होता है। इस मौसम में जौ भी काफी फायदेमंद साबित होता है। इसे दही में डाल कर सत्तू के रूप में भी खा सकते हैं या इसे उबालकर टमाटर, खीरा, मिर्च, हरी चटनी, नमक आदि मिला कर भी खाया जा सकता है। रोटी में भी जौ के आटे का इस्तेमाल करें। गेहूं और जौ का आटा बराबर मात्रा में मिलाकर रोटी बनाएं। इस मौसम में यह शरीर को ठंडा भी रखेगा और पेट भी ठीक रहेगा।

धनिया, पुदीना भी जरूरी :

इस मौसम में हरी चटनियों का सेवन कर सकते हैं। धनिया, पुदीना, आंवला आदि की चटनी बना कर खाने के साथ खाएं। यह आपके खाने का स्वाद भी बढ़ाती है और मौसम के अनुरूप भी है।

खान-पान में बदलाव

मौसमी फलों को दें तरजीह :

फलों में मौसमी, तरबूजा, खरबूजा, आदि इस मौसम में काफी फायदेमंद होते हैं। पित्त की समस्या है तो खीरे और लौकी के रस को बराबर मात्रा में मिला कर उसमें सेंधा नमक या लवण भास्कर आयुर्वेदिक चूर्ण डाल कर पी जाएं। यह गैस को नियंत्रित रखता है और पाचन क्षमता को भी बेहतर बनाता है। सलाद और चाट में भी सादे नमक की बजाय इन्हीं का इस्तेमाल करें। यह आम का भी मौसम है, लेकिन आम को खाने में थोड़ी सावधानी बरतें। खाने से पहले आम को दो घंटे के लिए पानी में रखें, फिर उसका इस्तेमाल करें।

दही है उत्तम स्वास्थ के लिए बेस्ट :

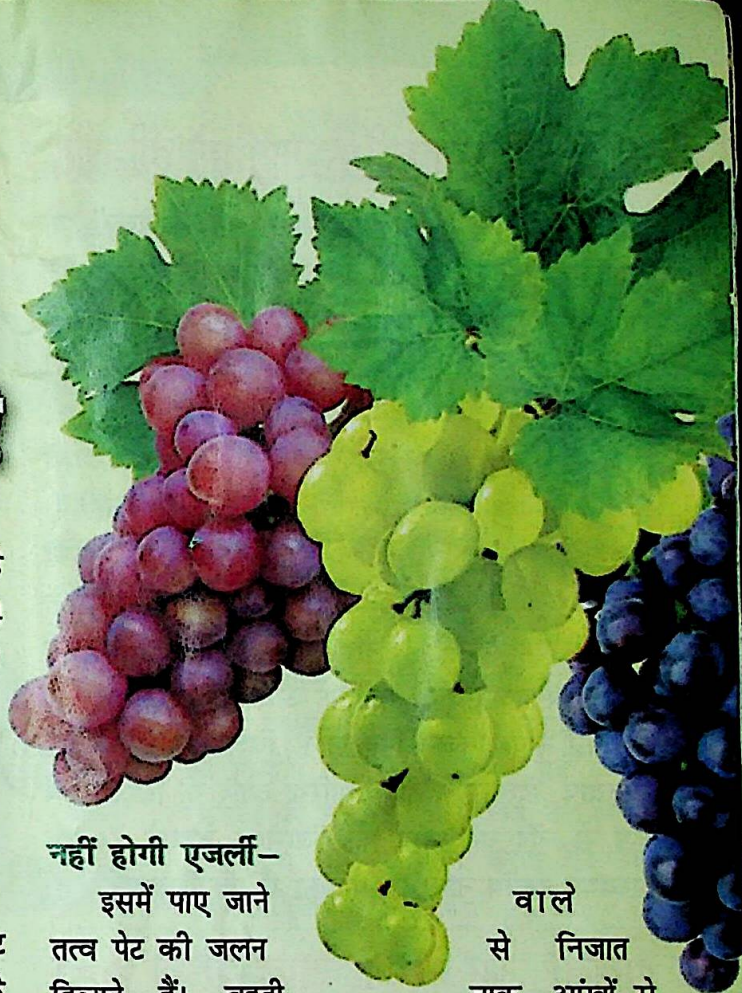
वजन कम करने के लिए हम क्या-क्या नहीं करते। भूखे रहने से लेकर कई खानों से परहेज तक करते हैं। लेकिन अब ऐसा करने की जरूरत नहीं है, क्योंकि वैज्ञानिकों ने अपने शोध में पाया है कि नियमित रूप से दही और अखरोट का सेवन करके वजन कम किया जा सकता है। हार्वर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हैल्थ के वैज्ञानिकों ने अपने शोध में पाया है कि हमारा भोजन जितना अच्छा होगा, हमारा वजन उतना ही ठीक रहेगा। एक लाख 20 हजार लोगों पर किए गए शोध में पाया गया कि दही, अखरोट, सब्जियां और फल काया को छरहरी बनाने में अहम भूमिका निभाते हैं।

rसभरा

संतरा है गुणकारी

संतरे का नियमित सेवन शरीर को लाभ पहुंचाता है। संतरे में प्रोटीन, कैल्शियम, कार्बोज, वसा, फास्फोरस, लोहा और तांबा होता है। संतरे का रस शरीर में पहुंचते ही रक्त में रोग निवारणीय कार्य प्रारंभ कर देता है। इसमें ग्लूकोज और डेक्सट्रोज की प्रचुर मात्रा होती है। संतरे में पर्याप्त उपयोगी तत्व होने के कारण शरीरिक रोगों से लड़ने की शक्ति प्राप्त होती है। उल्टी या मितली महसूस होने पर संतरे के रस में थोड़ी सी काली मिर्च और नमक मिलाकर पीने से लाभ मिलता है। कब्ज होने पर संतरे का सेवन नियमित करें। इसके रेशे कब्ज दूर करने में मदद करते हैं। इसके रस का शर्बत शिकंजी में काला नमक, भुना जीरा, काली मिर्च पाउडर मिलाकर लेने से भी लाभ मिलता है।

संतरे का नियमित सेवन मानसिक तनाव व दिमाग की गर्मी से भी राहत दिलाता है। पाचन विकार होने पर संतरे के रस को हल्का गर्म कर उसमें काला नमक और सोंठ का चूर्ण मिलाकर पीने से लाभ मिलता है। चेहरे पर मुंहासे होने पर संतरे के रस का नियमित सेवन करने से लाभ मिलता है। इसके छिलकों को सुखाकर, पीसकर हल्दी मिलाकर लेप लगाने से भी लाभ मिलता है।

सर्दी-जुकाम होने पर संतरे का रस गुनगुना कर उसमें काली मिर्च और पीपली का चूर्ण मिलाकर पीने से आराम मिलता है। चेहरे की सुंदरता को निखारने के लिए संतरे के छिलकों को सुखाकर, पीसकर उसमें हल्दी, चंदन, बेसन, दूध या मलाई, चंदन, बेसन, दूध या मलाई मिलाकर लगाएं। इस पैक को 15-20 मिनट तक चेहरे पर लगा रहने दें फिर ताजे पानी से चेहरे धो लें, चेहरा दमक उठेगा। ●

अंगूर खाएं, सेहत पाएं

स्वाद में भरपूर सेहत से भी भरपूर है अंगूर। एक कटोरी अंगूर में 104 कैलोरी, 1.09 ग्राम प्रोटीन, 0.24 ग्राम वसा, 1.4 ग्राम फाइबर, 4.8 मिलीग्राम विटामिन सी, 288 मिलीग्राम पोटेशियम, 0.54 मिलीग्राम आयरन और 3 माइक्रोग्राम फोलेट मौजूद होते हैं। इसी बात से अंदाजा लगाया जा सकता है कि अंगूर कितना फायदेमंद फल है।

कैंसर से सुरक्षा मिलती है–

अंगूर में पोलीफिनोल जैसे फायदेमंद एंटीऑक्सीडेंट प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। ये शरीर में कई तरह के कैंसर की आशंका को या तो बिल्कुल खत्म कर देते हैं या फिर इसकी प्रक्रिया को धीमा कर देते हैं। कैंसर के प्रकार में लंग, मुंह, कोलन आदि शामिल हैं।

हृदय की बीमारियों से होगा बचावः-

अंगूर में पाया जाने वाला फाइबर और पोटेशियम हृदय को स्वस्थ रखता है। विशेषज्ञों के मुताबिक अगर पोटेशियम की मात्रा को डाइट में बढ़ा दिया जाए तो कार्डियोवस्कुलर बीमारियों का खतरा काफी हद तक कम हो जाता है। इसके अलावा रक्तचाप की समस्या में भी आराम मिलता है।

कब्ज से मिलेगी राहत–

ज्यादा पानी की मात्रा वाले फल अंगूर, खरबूज आदि को खाने से पेट साफ होता है। फाइबर मौजूद होने की वजह से कब्ज की समस्या में काफी आराम मिलता है।

नहीं होगी एजर्ली–

इसमें पाए जाने वाले तत्व पेट की जलन से निजात दिलाते हैं। बहती नाक, आंखों से पानी आना, पित्त बनना जैसे एलर्जी के लक्षण अंगूर खाने से दूर हो जाते हैं।

होते हैं एंटी एजिंग गुण–

अंगूर में पाए जाने वाले फाइटोन्यूट्रिएंट्स आपकी उम्र बढ़ाने में कारगर होते हैं। वैसे तो फाइटोन्यूट्रिएंट्स अंगूर के बीज और गूदे में भी पाए जाते हैं, पर इससे अधिक इनकी मात्रा अंगूर के छिलके में पाई जाती है। इसे खाने से बढ़ती उम्र में होने वाली परेशनियां भी दूर होती हैं।

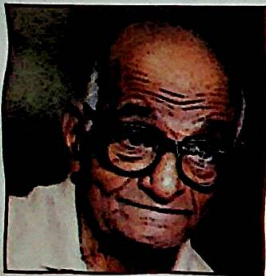
कम पड़ेगा अस्थमा का अटैक–

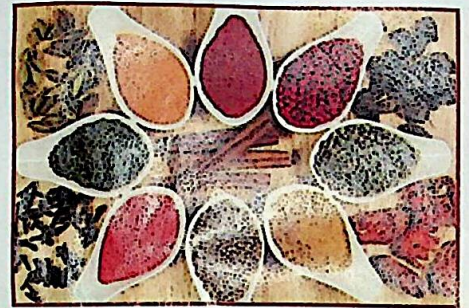
अपने चिकित्सकीय गुणों की वजह से अंगूर अस्थमा के इलाज में भी कारगर है। अंगूर की हाइड्रेटिंग पावर काफी ज्यादा होती है, जो फेफड़ों में मौजूद नमी की मात्रा को बढ़ा देती है और मरीज को अस्थमा का अटैक कम आता है। ●

आपके लिए जरूरी है सात घंटे की नींद

यूनिवर्सिटी ऑफ वॉशिंगटन के विशेषज्ञों के मुताबिक सेहतमंद जिंदगी के लिए वयस्कों को हर दिन कम-से-कम सात घंटे की नींद की खुराक पूरी करनी चाहिए। नींद की कमी आपकी सेहत पर भारी पड़ सकती है। नींद और सेहत से जुड़े लगभग साढ़े पांच हजार शोध पत्रों के अध्ययन के आधार पर विशेषज्ञों ने यह निष्कर्ष निकाला है। विशेषज्ञ मोटापा, उच्च रक्तचाप, दिल से जुड़ी बीमारियां आदि के लिए मुख्य रूप से नींद की कमी को जिम्मेदार ठहराते हैं। यह अध्ययन स्लीप नाम की पत्रिका में प्रकाशित हुआ है।

बढ़ती उम्र में भी याद रहेंगे चेहरे

लंदन। अक्सर यह देखने में आता है कि उम्र बढ़ने के साथ-साथ इंसान में चेहरे को पहचानने की क्षमता कमजोर हो जाती है। इसका बड़ा कारण बढ़ती उम्र में व्यक्ति के दिमाग के उस हिस्से की सक्रियता कम होना बताया जाता है जो चेहरे की पहचान करता है। लेकिन नए अध्ययन ने दुनिया के उन वैज्ञानिकों को हैरत में डाल दिया है जो कहते थे कि चेहरा पहचानने वाले दिमाग के टिश्यू का विकास बचपन में ही रुक जाता है। दरअसल अब तक माना जाता रहा है कि बचपन में इंसान के मस्तिष्क के चेहरा पहचानने वाले टिश्यूज का विकास रुक जाने के कारण यह बूढ़ापे तक काफी कमजोर हो जाते हैं जिसके चलते उम्र बढ़ने के साथ इंसान चेहरे पहचानने की क्षमता कम कर देता है।

रसोई में है अपच का उपचार

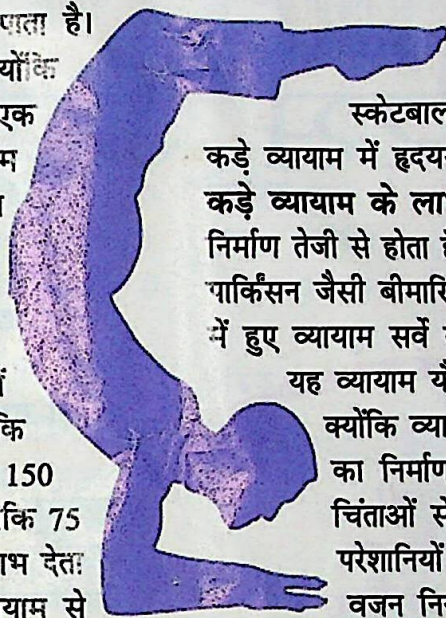
आपकी रसोई में कई ऐसे खाद्य पदार्थ होते हैं जिनका इस्तेमाल हम मसालों के रूप में करते हैं। ये केवल खाने के स्वाद को ही नहीं बढ़ाते बल्कि अपच की समस्या से भी छुटकारा दिलाते हैं। इन मसालों में अजवाइन, सौंफ, धनिया, जीरा, काली मिर्च व हींग का उपयोग करें। हरी मिर्च, अदरक, नींबू, धनिया व पुदीने को डालकर बनाई गई चटनी पाचन में बहुत लाभदायक रहती है। पेट की खराबी से निजात पाने के लिए अदरक के टुकड़े पर नींबू निचोड़ कर उस पर थोड़ा काला नमक डालकर खाएं। इसके अलावा आप छाछ में चुटकी भर धनिया व जीरा पाउडर डालकर भी पी सकते हैं।

ज्यादा बैठने से बढ़ती है बेचैनी

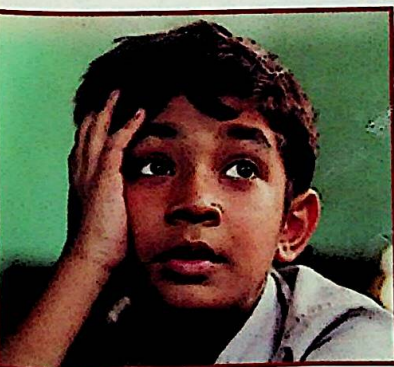
ऐसी गतिविधियां, जिनमें कम-से-कम ऊर्जा का इस्तेमाल होता है, उनसे बेचैनी बढ़ती है। ऑस्ट्रेलिया में हुए इस अध्ययन के मुताबिक बैठकर किए जाने वाले सारे काम जैसे कम्प्यूटर पर काम करना, वीडियो गेम खेलना या टीवी देखने से बेचैनी बढ़ जाती है। शोधकर्त्ताओं के मुताबिक आधुनिक समाज में बेचैनी की समस्या इसलिए बढ़ी है, क्योंकि हमारी शारीरिक सक्रियता पहले की तुलना में कम हो गई है। यह अध्ययन बीएमसी-पब्लिक हेल्थ नाम की पत्रिका में प्रकाशित हुआ है।

हफ्ते में ढाई घंटे जरूर करें व्यायाम

आमतौर पर व्यायाम को लेकर लोग इसलिए परेशान रहते हैं क्योंकि उन्हें रोजाना की व्यस्तता के बीच इसके लिए समय ही नहीं मिल पाता है। लेकिन अब यह बहाना नहीं चलेगा, क्योंकि नए शोध में बताया गया है कि हफ्ते में एक या दो बार किया जाने वाला कड़ा व्यायाम भी उतना ही लाभ देता है जितना फायदा रोजाना सामान्य वर्कआउट से मिलता है।

इंग्लैंड की लाफबोरफ यूनिवर्सिटी द्वारा किया गया यह शोध प्रसिद्ध मेडिसिन जर्नल जामा इंटरनेशनल में प्रकाशित हुआ है। शोध में बताया गया कि स्वास्थ्य के लिए हफ्ते में कम से कम 150 मिनट का सामान्य व्यायाम जरूरी है जबकि 75 मिनट का कड़ा व्यायाम भी उतना ही लाभ देता है जो अधिक समय देकर सामान्य व्यायाम से मिलता है। सामान्य व्यायाम में तेज वाकिंग, या आसान साइक्लिंग को शामिल किया गया है जबकि कड़े व्यायाम में दौड़ना, तेज साइकल चलाना या फास्ट खेल जैसे बा. स्केटबाल या फुटबाल आदि शामिल हैं। कड़े व्यायाम में हृदयगति बढ़ना जरूरी होता है।

कड़े व्यायाम के लाभ : नई तंत्रिका कोशिकाओं का निर्माण तेजी से होता है जिसके कारण अल्जाइमर्स और पार्किंसन जैसी बीमारियां अक्सर दूर ही रहती है। शोध में हुए व्यायाम सर्वे के दौरान यह भी पाया गया कि यह व्यायाम यौन जन्य रोगों से भी दूर रखता है क्योंकि व्यायाम से टेस्टोरेस्ट्रॉन नामक रसायन का निर्माण तेजी से होता है। यह व्यायाम चिंताओं से दूर रखकर व्यक्ति की दिमागी परेशानियों को भी कम करता है। इससे वजन नियंत्रित रहाता है।

जन्म का असर पड़ता है पढ़ाई पर

एक बच्चा गर्भ में कितना वक्त बिताता है, इसका असर 16 साल की उम्र तक उसकी पढ़ाई पर पड़ता है। एक अध्ययन के मुताबिक समय से पहले या समय के कुछ सप्ताह बाद पैदा होने वाले बच्चे पढ़ाई में कमजोर होते हैं। स्वीडन में कई साल तक चले अध्ययन के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला गया है। यह अध्ययन इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इपिडिमोलियॉजी में प्रकाशित हुआ है।

सूखे मेवों से दिल की बीमारी व कैंसर का खतरा होगा कम

रोजाना 20 ग्राम सूखे मेवे खाने से दिल से जुड़ी बीमारी करीब 30 फीसद, कैंसर 15 फीसद और अकाल मृत्यु 22 फीसद तक कम

रोजना कम-से-कम 20 ग्राम यानि मुट्ठी भर सूखे मेवे खाने से आपको दिल की बीमारी, कैंसर और आकाल मृत्यु जैसी समस्याओं का खतरा कम हो सकता है।

अकाल मृत्यु का भय कम होगा : सूखे मेवों की खपत पर सभी वर्तमान अध्ययनों के विश्लेषण से पता चलता है कि रोजाना 20 ग्राम सूखे मेवे खाने से दिल से जुड़ी हुई बीमारी करीब 30 फीसद, कैंसर 15 फीसद और अकाल मृत्यु 22 फीसद कम हो जाती है।

नवरस संजीवनी

शरीर में लगने वाली सभी बीमारियों को दूर कर उत्तम स्वास्थ्य प्रदान करने के लिए महाराजश्री के आशीर्वाद से युग ऋषि आयुर्वेद द्वारा एक चमत्कारिक स्वास्थ्यवर्द्धक टॉ. निक नवरस संजीवनी तैयार किया गया है। यह संजीवनी पेय समुद्री फल नोनी, एलोवेरा, आंवला, स्पिरुलीना (समुद्री शैवाल), अश्वगन्धा, व्हीट ग्रास, गिलोय, पपीता तथा अर्जुन आदि नवरसों को मिलाकर बनाया गया है। अच्छी सेहत, स्फूर्ति, ऊर्जा और पौष्टिकता के लिए इसका प्रयोग करें और स्वास्थ्य लाभ लें।

नवरस संजीवनी एक विशेष टॉनिक है। जिसमें निम्नलिखित तत्व होते है-एलोवेरा, आंवला, अस्वगंधा, व्हीटग्रास, नोनी, स्पिरूलीना, गिलोय, पपीता तथा अर्जुन

एलोवेरा : एलोवेरा दुनिया का सबसे अच्छा प्राकृतिक एन्टी सेप्टिक, एन्टी वायरल, एन्टी बैक्टीरियल, एन्टी टॉक्सिक, एन्टी एलर्जिक, एन्टी ऑक्सीडेन्ट, एन्टी एजिंग और एनाल्जेसिक है।

आंवला : आंवला विटामिन सी का बहुत बड़ा स्रोत है, इसलिये यह प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने में मदद करता है, सर्दी और खांसी सहित वायरल और बैक्टीरियल बिमारियों से बचाता है। आंवला में विटामिन सी की मात्रा संतरे के रस की तुलना में 20 गुना ज्यादा होती है। विटामिन सी आंवला में मौजूद टेनिन जो गर्मी और प्रकाश से त्वचा को बचाने के लिए आवश्यक है उसमें सुधार करता है। आंवला में विटामिन सी भरपूर होने के कारण यह त्वचा का संरचनात्मक सुधार और उस पर ग्लो लाता है।

अस्वगंधा : भारतीय जीनसिंग के रूप में जाना जाता है जो कैंसर और मधुमेह के खिलाफ लड़ने सहित स्वास्थ्य लाभ की एक विस्तृत श्रृंखला है।

व्हीटग्रास : एक पूर्ण भोजन होता है क्योंकि इसमें

क्लारोफिल, सक्रिय एंजाइम, अमीनो एसिड, विटामिन और अन्य पोषक तत्व होते हैं। व्हीटग्रास के बारे में सब से अच्छी चीज में से एक यह है कि यह तुरंत खून में अवशोषित हो जाता है और तत्काल ऊर्जा प्रदान करता है।

नोनी : नोनी फल स्वास्थ्य लाभ के लिए पूरे विश्व में मशहूर है। फलों का रस गठिया मधुमेह उच्च रक्तचाप और मांसपेशियों में दर्द के लिए प्रयोग किया जाता है। नोनी एक शक्तिशाली स्वास्थ्य पेय है जो हमें हमेशा स्वस्थ्य रखता है। यह 2000 से भी अधिक वर्षों से लाखों लोगों द्वारा प्रयोग किया गया है।

स्पिरूलीना : स्पिारूलीना में एन्टीमाइक्राबियल गुण होते हैं जो कि ईस्ट और बैक्टिरीया के विकास को सीमित करता है। इसमें कई पोषक तत्व होते हैं और शक्तिशाली एन्टीऑक्सिडेन्ट, एन्टीइनफलामेटरी और एन्टी कैंसर गुण होते हैं।

पपीता : इसमें शक्तिशाली एन्टीकैंसर और एन्टीऑक्सिडेन्ट गुण होते हैं।

अर्जुन : इसमें शक्तिशाली एन्टीऑक्सिडेन्ट गुण होते हैं इसलिए यह त्वचा के लिए सबसे अच्छा माना जाता है। यह बुखार में तापमान को कम करता है।

गिलोय : त्वचा संबंधी समस्याओं के इलाज में बहुत बढ़िया है। यह एलर्जी से राहत देता है।

रसोई का मसाला और आयुर्वेदिक औषधि भी है

अजवायन (यवानी)

Trachyspermum ammi Carum copticum

अजवायन के पौधे 3-4 फीट ऊंचे होते हैं। किसानों द्वारा इसकी खेती की जाती है। इसके पौधे सोया के पौधे के समान होते हैं। इसकी शाखाएं फूलों के छत्रों से सुशोभित होती हैं। इसके पुष्पों में उत्पन्न छोटे-छोटे दाने ही परिपक्व होकर अजवायन बनता है।

अजवायन की अन्य प्रजातियां भी हैं जो किरमानी अजवायन (चौहार) एवं खुरासानी अजवायन (यावनी-यवानी) के नाम से प्रचलित हैं। खुरासानी अजवायन में कुछ मद को उत्पन्न करने वाले गुण भी होते हैं।

अजवायन रसोई का मसाला भी है तथा आयुर्वेदीय औषधि भी है। रसोई के व्यंजनों में स्वाद भरने के साथ ही यह एक रोग शामक औषधी भी है जिसमें अनेक प्रकार के रोग-निवारण के औषधीय गुण विद्यमान हैं। भारतीय आयुर्वेद में प्राचीन काल से ही यवानी के नाम से प्रसिद्ध अनेक प्रकार के चिकित्सा योगों में अजवायन का उपयोग होता रहा है। आयुर्वेद के प्राचीन ग्रन्थ-मदनपाल निघन्टु, शालिग्राम निघन्टु, सोढ़ल निघन्टु, चक्रदत्त, वृन्द माधव, रसराज महोदधि एवं वंगसेन आदि में अनेक प्रकार के उदर-गुल्मशूल, आध्मान, उदरशूल, कुक्षिशूल, उदरस्थ अपक्वशूल एवं वृक्काश्मरीशूल आदि के निवारणार्थ प्रसिद्ध शास्त्रोक्त औषीधीय योगों में यवानी (अजवायन) को महत्वपूर्ण रूप से ग्रहण किया गया है।

यवानी कटुतिक्तोष्णा वात श्लेष्मद्विजामयान्।
हन्ति गूल्भारुची शूलं दीपयत्याशु चानलम्।।

औषधीय गुण-कटु, तिक्त व उष्ण। अजवायन 'वात, कफ तथा दन्त रोगों' को नष्ट करती है। यह गुल्म, अरुचि व शूल (दर्द) को शमन करती है तथा जठराग्नि को दीप्त करती है।

धन्वन्तरि निघन्टु में उक्त श्लोक के संदर्भ में द्विज के स्थान पर विष तथा अरुचि के स्थान पर उदर का वर्णन किया गया है। जिसमें अजवायन को विष नाशक एवं उदर का गुल्मशूल नाशक प्रयुक्त किया गया है। यथा-

यवानी कटुतिक्तोष्णा **वातश्लेष्मविषामयान्।**
हन्ति **गुल्मोदरं** शूलं दीपयत्याशु चानलम्।।

पर्याय-यवानी, उग्रगन्धा, अजवायन, दीप्या एवं यवानिका आदि।

अजवायन के अन्य औषधीय गुण-पाचन, वातानुलोमन, उदरकृमिनाशक, ज्वरनाशक, शोथनाशक, वेदनाहर, कफ-वात शामक, पित्तवर्धक, गर्भाशयोत्तेजक, कृमिनाशक एवं विषनाशक है।

औषधीय उपयोग :

सर्दी-जुकाम (प्रतिश्याय) : एक कप जल में तुलसी के 5-10 पत्ते, 5 दाने काली मिरच, आधा चम्मच अजवायन को उबालकर, छानकर धीरे-धीरे पियें।

तीव्र उदर शूल (पेट दर्द) : आधा चम्मच अजवायन, दो ग्राम सैंधानमक, 5 दाने काली मिरच एक साथ थोड़ा भून लें, तत्पश्चात् चूर्ण करके जल से ग्रहण करें।

मासिक धर्म की रुकावट : एक कप जल में आधा चम्मच (3-5 ग्राम) अजवायन, पिप्पली चूर्ण आधा चम्मच, गुड़ 25-30 ग्राम. मिलाकर गर्म करें, उबाल आने के बाद छानकर सायं भोजनोपरान्त एक सप्ताह तक सेवन करें। यह योग रुके हुए मासिक धर्म अथवा अनियमित मासिक धर्म को ठीक करता है।

गुर्दे की पथरी आदि का तीव्र दर्द : अजवायन चूर्ण आधा चम्मच, जवाखार 2 ग्राम, छोटी पिप्पली का चूर्ण 2 ग्राम, शंख भस्म एक ग्राम सभी को मिलाकर भोजनोपरान्त प्रातः सायं जल से ग्रहण करें।

अर्श/बवासीर (PILES) : अजवायन चूर्ण आधा चम्मच, गुलाब के फूल का चूर्ण दो ग्राम, मुलैठी चूर्ण एक ग्राम, भोजनोपरान्त उक्त सभी को मिलाकर प्रातः-सायं जल से लें।

मूत्र कृच्छ्र (पेशाब की जलन) : अजवायन चूर्ण 3 ग्राम (आधा चम्मच), एक छोटी इलायची का चूर्ण एवं मुलैठी चूर्ण एक ग्राम उक्त तीनों को मिलाकर प्रातः - दोपहर - सायं जल से लें।

जलोदर : अजवायन चूर्ण 2 ग्रा., मकोय बीज चूर्ण 2 ग्रा. मिलाकर प्रातः-सायं निराहार गोमूत्र से सेवन करें।

खांसी, जुकाम, सिरदर्द : अजवायन दो ग्राम, सैंधा नमक एक ग्राम दोनों को गर्म करके कूटकर जल से लें।

अध्मान (पेट फूलना, अफारा) : अजवायन दो ग्राम, सैंधानमक एक ग्राम दोनों को गर्म करके कूटकर जल से लें।

पेट के कीड़े (उदरकृमि) : अजवायन दो ग्राम, कम्पिलक (कबीला) 2 ग्राम मिलाकर रात में सोते समय जल से सेवन करें।

पित्ती उछलना : अजवायन चूर्ण, मुलैठी चूर्ण एवं गिलोय सत्व समभाग मिश्रण कर लें। तीन-तीन ग्राम चूर्ण प्रातः-सायं जल से लें।

भूख की कमी : अजवायन चूर्ण 50 ग्राम, काली मिरच चूर्ण 10 ग्राम, छोटी पिप्पली चूर्ण 10 ग्राम, जीरा चूर्ण 10 ग्राम एवं सैंधा नमक 25 ग्राम सभी को मिश्रण कर तीन-तीन ग्राम चूर्ण प्रातः-सायं जल से सेवन करें।

बच्चों का 'बिस्तर पर' पेशाब निकल आना : रात को सोते समय आधे से एक ग्राम तक अजवायन चूर्ण जल से दें।

शराब की आदत : अजवायन आधा चम्मच, अडूसे का एक पत्ता, गन्ध प्रसारिणी के तीन पत्ते एवं 10 ग्राम गुड़ को एक कप जल में पकाकर छानकर पिलाएं। कुछ दिन के प्रयोग से शराब के नशे की आदत छूटती है।

उल्टी (वमन), दस्त (अतिसार) एवं विसूचिका (हैजा) : अजवायन क्रिस्टल 50 ग्राम, पोदीने (पीपरमेन्ट) का क्रिस्टल 50 ग्राम तथा वृक्ष कपूर (देशी कपूर) 50 ग्राम तीनों को कांच की बॉटल में रखकर हिला दें, तीनों संयुक्त होकर पारदर्शी तरल तैल बन जायेगा। एक बतासे में उक्त औषधि की 3-4 बूंदें डालकर खिलाएं इसके प्रयोग से उल्टी, दस्त व हैजे में अत्यन्त लाभ होता है।

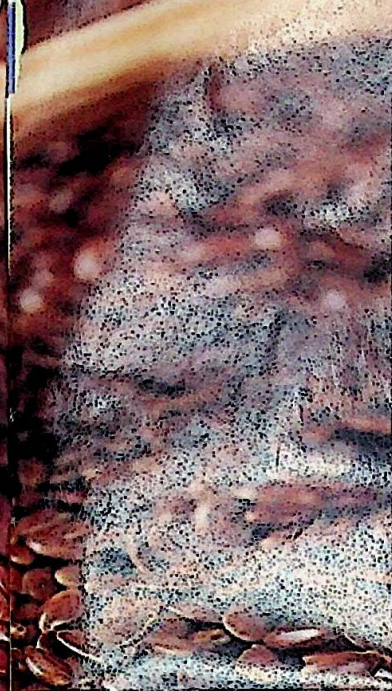
थायरायड : अजवायन, सौंठ, पिप्पली एवं मरिच प्रत्येक के समभाग चूर्ण को मिश्रित करके प्रातः एवं रात्रि में जल से 3-3 ग्राम चूर्ण का सेवन करें। थायरायड नियंत्रित करने के लिये यह एक सुलभ घरेलू योग है जिसके इस्तेमाल से निश्चित ही थायरायड नियंत्रित होता है। थायरायड समस्या से पीड़ित व्यक्ति अपने आहार में प्याज, लहसुन एवं अदरक का सेवन अवश्य करें। थायरायड को नियंत्रित करने में इनका अत्यन्त प्रभाव होता है।

—आयुर्वेदज्ञ-दलबीर सिंह, आनन्दधाम आश्रम

अलसी

कैंसर से लोहा लेने में अव्वल

चिकित्सकीय और सौंदर्यवर्धक गुणों से भरपूर अलसी कैंसर एवं अन्य घातक बीमारियों से लोहा लेने में 'अव्वल' रहने के कारण वैज्ञानिकों और वैद्यों की बराबरी से मनपसंद रही है। भारत, जर्मनी, ब्रिटेन, अमेरिका आदि देशों के वैज्ञानिक अपने शोधों को 'निखार' कर लोगों को लाभान्वित कर रहे हैं।

* इसमें 23 फीसद ओमेगा-3 फैटी एसिड, 20 फीसद प्रोटीन, 27 फीसद फाइबर, लिगनेन, विटामिन बी ग्रुप, सेलेनियम, पोटेशियम, मेगनीशियम, जिंक आदि पाए जाते हैं।
* अलसी को रोस्ट (भुनकर) करके नहीं खाना चाहिए, रोस्टेड अलसी में महत्वपूर्ण पोष्टिकता और ओमेगा थ्री फैटी एसिड नष्ट हो जाता है।
* प्राचीनकाल में नवरात्रि के पांचवे दिन अलसी की पूजा की जाती थी और इसे प्रसाद के रूप में खाया जाता था। इससे वात, पित्त और कफ तीनों रोग दूर होते हैं।

अलसी ओमेगा थ्री एसिड परिवार का मुखिया :

अलसी 'अल्फा लिनोलेनिक एसिड' का भरपूर स्रोत है जिसकी कमी से कोशिकाओं में ऑक्सीजन की मात्रा कम होने लगती है और शरीर में जानलेवा कैंसर पैर पसारना शुरू कर देता है। अलसी को अतसी, उमा, क्षुमा, पार्वती, नीलपुष्पी, तीसी आदि नामों से भी जाना जाता है। प्राचीनकाल में नवरात्रि के पांचवे दिन अलसी की पूजा की जाती थी और इसे प्रसाद के रूप में खाया जाता था। इससे वात, पित्त और कफ तीनों रोग दूर होते हैं। ओमेगा थ्री फैटी एसिड की कमी से हमारी कोशिकाएं सूजने लगती हैं। ऐसे में उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा, अवसाद गठिया, कैंसर आदि रोगों की चपेट में आने का खतरा कई गुणा बढ़ जाता है। अलसी शर्करा ही नियंत्रित नहीं रखती बल्कि मधुमेह के दुष्प्रभावों से भी बचाती है। यह शून्य शर्करा आहार कहलाती है। चूंकि 'आमेगा-3' और प्रोटीन मांसपेशियों का विकास करते हैं अतः बॉडी बिल्डिंग के लिए भी नम्बर 'वन सप्लीमेन्ट' है अलसी।

लिगनेन कोशिकाओं को रोकने में मददगार :

अमेरिका के 'ड्यूक यूनीवर्सिटी' के शोधकर्त्ताओं की प्रमुख वेंडी डेमार्क के अनुसार अलसी यानी 'फ्लेक्ससीड' में मौजूद 'ओमेगा थ्री फैटी एसिड' और लिगनेन कोशिकाओं के अनियमित रूप से विकसित होने से रोकने में मददगार है। शोधकर्त्ताओं ने एक माह तक नियमित रूप से 30 ग्राम अलसी पॉउडर को लो फैट डाइट में मिलाकर दो समूह के लोगों को दिया। इस दौरान कैंसर ट्यूमर को आश्चर्यजनक रूप से कम होते पाया गया।

हाई कोलेस्ट्रॉल पर भारी :

अध्ययन में अलसी को हाई कोलेस्ट्रॉल से लोहा लेने में कारगर पाया गया है। वैज्ञानिकों के अनुसार अगर हम प्रतिदिन अपने भोजन में कुछ मात्रा में अलसी पॉउडर को शामिल करते हैं तो दिल के लिए खतरनाक हाई कोलेस्ट्रॉल पर दवाओं के बिना ही नियंत्रण पाया जा सकता है। यह हमारे स्वास्थ्य के लिए धरती पर उत्तम वरदान है। इसमें 23 फीसदी फाइबर, लिगनेन, विटामिन बी ग्रुप, सेलेनियम, पोटेशियम, मेगनीशियम, जिंक आदि पाए जाते हैं जो हमें स्वस्थ्य रखने में बेहद कारगर हैं।

अलसी को भुनकर नही खाना चाहिए :

आजकल बाजार में डिब्बाबंद रोस्टेड अलसी आ रही है लोग इसका उपयोग करके उत्तम नतीजे नहीं प्राप्त कर सकते। रोस्टेड अलसी में महत्वपूर्ण पोष्टिकता और ओमेगा थ्री फैटी एसिड नष्ट हो जाता है।

अलसी का सेवन मधुमेह से बचाता है :

अध्ययन के महत्वपूर्ण नतीजों की वजह से भारतीय सेना के अधिकारियों और जवानों के भो. जन में 15 फीसद अलसी का पॉउडर शामिल किया जाना आवश्यक किया गया है। अमेरिका में कैलिफोर्निया के सैन डिएगो में 'अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन' द्वारा आयोजन कांफ्रेस में डॉ. एडिरा हचिन ने अपने शोधपत्र में कहा था कि प्रतिदिन 15 फीसद अलसी पॉउडर का सेवन करने वाले लोग मधुमेह के खतरे से बच सकते हैं।

युवा बनाए रखती है :

शोध कहते हैं कि अलसी सभी प्रकार के कैंसर, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, गठिया, भूलने, दिल आदि बीमारियों में कारगर तो है ही यह हमें चिर युवा बनाए रखने में भी मददगार है। ●

करें योग, रहें निरोग

चक्रासन

अभ्यास विधिः

जमीन पर पीठ के बल लेटकर दोनों पैरों को नितम्बों के साथ सटाकर जमीन पर रखें। तत्पश्चात् दोनों हथेलियों को सिर की दोनों बगलों में जमीन पर जमा दें, तत्पश्चात् कमर को इतना उठावें कि शरीर का हिस्सा बिल्कुल गोल हो जाए। कुछ देर इसी स्थिति में रहने के बाद धीरे-धीरे कमर को नीचे जमीन पर लावें। इसे कई प्रकार से करने का विधान है। कोई इसमें पैर के बजाए पैरों के पंजों पर ही सारे शरीर को ऊपर उठाकर रखते हैं।

लाभ :

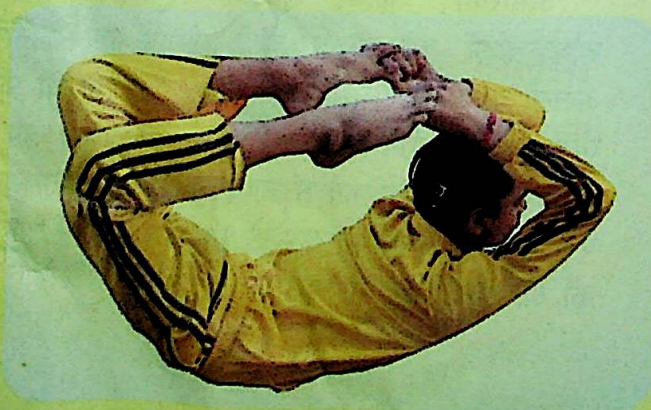
इस आसन के अभ्यास से मनुष्य बुढ़ापे को आसानी से जीत सकता है। इस आसन का प्रभाव सीधा मेरुदण्ड पर पड़ता है। जिसके फलस्वरूप शरीर में इतना लचीलापन आता है कि शरीर रबड़ के समान हो जाता है। इसके अभ्यास से कमर पतली और सीना चौड़ा हो जाता है।

धनुरासन

अभ्यास विधिः

प्रथम जमीन पर पेट के बल लेट जाएं। दोनों हाथों की हथेलियों को उलटकर दोनों जंघाओं के पास बगल में जमीन पर लगावें। तत्पश्चात् दोनों पांवों को आपस में मिलाकर धीरे-धीरे ऊपर की तरफ उठाते हुए इतना पीछे लावें कि सिर से पीछे दोनों पांवों के पंजे जमीन से छू जाएं। तत्पश्चात् दोनों हाथों से दोनों पांवों के अंगूठों को पकड़ लें। ध्यान रहे कि जंघा से पैर तक का हिस्सा और स्कन्ध से हाथों की अंगुलियों तक का हिस्सा बिल्कुल सीधा रहे। यथाशक्ति रोकने के पश्चात् दोनों हाथों से पांवों को छोड़कर पहले की भांति हथेलियों से जमीन को पकड़ लें। तत्पश्चात् धीरे-धीरे पावों को इस प्रकार लावें कि पांव पनुः उसी स्थिति में आ जाएं जहां के उठाए थे।

लाभ :

इस आसन के अभ्यास से शरीर मुलायम तथा लचीला होता है। रीढ़ की हड्डी पर इस आसन का प्रभाव बहुत अच्छा पड़ता है। जिसकी रीढ़ की हड्डी जितनी मुलायम एवं लचीली होगी, वह व्यक्ति उतना ही निरोग, स्वस्थ एवं दीर्घायु होगा।

युग ऋषि ग्लोबल हेल्थकेयर द्वारा उत्पादित पाचक किट

यह छः डाइजैस्टिव औषधियों का पाचक किट है जो आपकी पाचनक्रिया, एसिडिटी व कब्ज की परेशानी में अत्यधिक लाभदायक है। यह अत्यन्त स्वादिष्ट व असरकारी है। इसमें अजवाइन, जीरा, आम, हरड़, हींग व अनारदाना की 6 अलग-अलग पैकिंग का कोम्बोपैक है।

युग ऋषि पाचक चूर्ण

पाचक चूर्ण, जीरा, अजवाईन, अनारदाना और बहुत सी जड़ी-बूटियों को मिलाकर बनाया गया है। भूख को बढ़ाने, खाने को पचाने एवं सभी उदर सम्बन्धी रोगों में लाभदायक है।

> युग ऋषि अनारदाना गोली

यह औषधि कई तरह के जड़ी-बूटियों से मिलाकर बनायी गयी है। इसमें अनारदाना आदि तत्व हैं। अनारदाना विटामिन सी का एक बहुत अच्छा स्रोत है। अनारदाना प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और स्वास्थ्य लाभ के लिए बहुत उपयोगी है। खाने को पचाने एवं सभी उदर सम्बन्धी रोगों में लाभदायक है।

> युग ऋषि जीरा बटी

यह पाचन और उससे सम्बन्धित समस्याओं के लिए अत्यन्त उपयोगी है। भूख बढ़ाने, खाने को पचाने एवं सभी उदर सम्बन्धी रोगों में लाभदायक है।

> युग ऋषि अजवाईन बटी

अजवाईन में कई तरह के औषधीय गुण होते हैं। यह पेट दर्द के त्वरित उपचार के लिए जाना जाता है। खाने को पचाने एवं सभी उदर सम्बन्धी रोगों में लाभदायक है।

> युग ऋषि हरड़ बटी

यह पाचन समस्याओं के निवारण के लिए उपयोग किया जाता है। अपच, पेट फूलना, भूख न लगना, पेट में दर्द व अन्य गैस्टिक समस्याओं में बेहद उपयोगी है।

> युग ऋषि आम पाचक

आम में विटामिन सी की पर्याप्त मात्रा होती है। यह प्रतिरक्षा को बढ़ाने में मदद करता है। अपच, पेट फूलना, भूख न लगना, पेट में दर्द अन्य गैस्टिक समस्याओं में बेहद उपयोगी है।

> युग ऋषि हींग पेड़ा

हींग गैस सम्बन्धी समस्याओं में बेहद उपयोगी है। यह पाचन को सुधारने में मदद करता है। बदहजमी एवं उदर सम्बन्धी विकारों में लाभदायक है।

युग ऋषि आयुष-82

आयुष-82 टैब्लेट्स शुगर के मरीजों को 90 दिन का कोर्स पूरा करने पर अत्यधिक लाभ पहुंचाता है। शुगर लेबल कंट्रोल होता है। यह भारत सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त औषधि है।